





# Elizabeth Arden

## SALON



## صالون اليزابيث آردن

Consultations gratuites ..... استشارات مجانية  
Soins de la Peau, ..... معالجة البشرة  
Les Rides du Visage ..... وتجاعيد الوجه  
et les Taches de Rousseur ..... والنمش  
Pour rendez-vous ..... لتحديد موعد  
Tél. v.p. 47791 - 77072 ..... رجاء الاتصال بتليفون : ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢  
211, Immobilia Building - Le Caire. ..... ٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة

وتباع جميع مستحضرات اليزابيث آردن في صالون آردن



# فرحة الوادى

تم الاتفاق فى قضية السودان ، وأوفت مصر العهد لآخواننا السودانيين ،  
وغدا يقررون المصير ، وهو مصير رائع باذن الله .

ان فرحة الوادى لا تستطيع أن تصفها الاقلام فى سطور ، فسوف  
يجلو المستعمر من أرضه ، ويخلو الجو لنا لنؤكد أواصر الود الذى عرفها  
التاريخ لوادى النيل .

سوف نردد معا ذكريات دين حنيف جمع شملنا ووحد قبلتنا وصفى  
ما فى قلوبنا ، جعل بعضنا لبعض اخوة يشد كل منا ازر أخيه .

سوف نهتف لبلاذنا العظيمة الخالدة بلسان عربى مبين ، ولن يستطيع  
مستعمر أن يشوش على لغتنا برطانتته ، أو يدخل بين عربيين ، جمعتهم  
أواصر من اللغة والدين ، ووجه أهدافهما رباط من الجنسين ، يعجز التاريخ  
عن بيان هذا الرباط فى سجل الخالدين .

وان المصرية والسودانية اليوم لتمتلى غبطة وسرورا لهذه العلامات  
الطيبة التى جاءت بها حركة الجيش المباركة ، وان المصرية والسودانية  
لتعتبر نجاح القضية السياسية نجاحا لقضية المرأة فى وادى النيل جميعا ،  
فهذا الوادى السعيد فى حاجة ملحة الى تكاتف نسائه وخدماتهن فى عهد  
الحرية والاستقلال ، وان واجبهن لعظيم قبل التزامات العهد الجديد التى  
تفترض فى كل مواطنة جنديا شاكى السلاح فى خدمة الوطن العزيز .

وانى لوائثقة أن الخناصر ستتعقد بين المصرية والسودانية  
على تحقيق الاهداف المشتركة ، وفى مقدمة الاهداف التى يجب أن يسعى  
اليها بنات النيل هدف تحقيق المساواة بين الرجال والنساء على السواء ،  
حتى يتم النصر لوادى النيل ، ويكون لنا نحن النساء لبنات فى بناء مجد  
هذا الوادى الذى لن يستقيم أمره على ما يحب رعاة الثورة الا اذا عرف رجاله  
مقام نسائه فى مقوماته الحديثة ، وما أكثر ما تحتاج تلك المقومات من  
تضافر الجهود بين الجنسين ، فى سبيل رفعة وسؤدده بين العالمين .

د. محمد شمس





يده حتى العيش والملح لكثيرين ممن كانوا يخفون الينا  
وقت الافراح ، وهو مؤمن أنه سيجلى في مطبخه بعد  
أسابيع !!؟



#### رسالة الانثى

لا يعنى تعليم البنات الى اقصى حدود التعليم أن تفقد  
رسالتها الاولى وبهاء الانثى المعهود ، فلا يطلب ممن أتمت  
دراستها أو أوشكت على اتمامها أن تنسى أنها أنثى جديرة  
بما يصفه الاناث فى هذه السن المبكرة فى حدود الادب  
المعروف ، سواء اتصل ذلك بحديثها أو بثيابها أو بالنظر  
الى طرائق الحياة .

والبنات حرة فى أن تفقد أنوثتها أو تهملها ، غير أنها  
لا تساوى شيئا فى عالم النساء اذا حدثتني فى التاريخ  
والمنطق ، وناقشتني فى الادب والسياسة ، ولم تستطع أن  
تسلك بيضتين أو تطهى أبسط ألوان الطعام ، أو فقدت  
قدرتها على المساهمة فى شئون البيت وما أكثر ما تلقى  
الانثى فى البيت من شئون !

لقد لاحظت أن بعض الفتيات اللائى بلغن شيئا من جدية  
التعليم لا يصلحن لاداء أى واجب منزلى ، ولا يعنى التعليم  
فى عقيدتى الا صقل البنات لتفهم الحياة التى تحياها ،  
والبنات لا تعيش كما ينبغي الا اذا عرفت شئون البيت  
وأعدت نفسها زوجة صالحة لكل مجال كما هى صالحة  
لكل مقال .



#### رسالتك فى السودان

الآن وقد أنهى الرجال اتفاقية السودان ، فإن على الهيئات  
النسائية واجبا عظيما نحو المواطنات السودانيات ، يجب  
أن تخف سيداتنا الى هناك لينشئن فروعا لنشاطهن الظاهر  
فى القاهرة ، حتى تسير النهضة النسائية فى السوادى  
جميعا على وتيرة واحدة ، وفى ظل نغم واحد .

اذا استطاعت المرأة المصرية أن تجعل شقيقتها السودانية  
تنظم فى الصف الذى صنعه نساؤنا فإن ذلك يعاون معاونة  
قوية على تحقيق الاهداف التى يشدها رجال السياسة .



#### لا تقصوا شعوركن ؟!

حين سيطر الالمان على باريس فى سنة ١٨٧٠ أبوا  
الخروج منها والجلأ عن بقية المدن الفرنسية الا اذا دفع  
الفرنسيون غرامات باهظة ! وكادت الحكومة الفرنسية  
تعجز عن دفع الغرامات فابت نساء باريس أن يبقى المحتل  
فى بلادهن ، فقصصن شعورهن وبعنهن فى السوق وجمعن  
قدرا من المال عاون على جلاء الخصم العنيف .

كانت المرأة توزن فى عالم الجمال فى سنة ١٨٧٠ بخصر  
نحيل وشعر طويل . فباعت الفرنسية نصف جمالها  
من أجل وطنها ، ولو استطاعت لباعت الخصر النحيل .  
ترى ماذا تطلب الثورة من نساء المصريين ؟ لم يعد الشعر  
الطويل نصف الجمال ، بل أصبح التخلص منه تجميلا  
وجمالا ؟! ولا يمكن أن تباع المصرية خصرها النحيل  
وهى فى العفة أكرم بنات جنسها أجمعين .

لا تطلب الثورة الا أن تغل المصرية يدها بعض الشئ ،  
فقد ينفع قرشها الابيض فى الايام السود ، والتكشف اليوم  
ليس بدعة بل هو ضرورة ، فاذا عرفت المصرية هذه الضرورة  
فهى قد قدمت شيئا أغلى مما قدمته الفرنسية لوطنها منذ  
ثمانين عاما أو يزيد .



#### العيش والملح !

منذ عشر سنوات يؤدى « فؤاد » واجبه فى البيت على  
احسن ما تؤدى الواجبات ، وفؤاد طباطخ للبيت وصديق  
لى حبيب ، بل هو صديق كل صديق لى تذوق ما صنعت  
يداه من أطايب .

سألنى فؤاد الطباطخ الصديق الحبيب عن كثير من  
الاصدقاء الذين كانوا يختلقون الينا ، وعجزت اليوم أقدامهم  
عن المجيء ؟! ولم أستطع الاعتذار له عن تخلفهم بانتشار  
شلل الاطفال بين نخبة من المصريين ؟!

وقد التفت فؤاد الى وهو يصب القهوة وحدثنى حديث  
الابن الى أبيه ثم قال :  
« ان العيش والملح أجود أنواع الطعام ، لانه الطعام  
الميسور للغنى والفقير على السواء . ثم أقسم لا تقدم



حين امتنع ربات البيوت عن شرائه بضعة أيام ، منع ان الاسماك هناك يحتفظون بها أسابيع في الشلاجات ، ولكن البائع الانجليزى يعلم أن وعى الانجليزيات سيدفعهن الى الانصراف عن السمك ولو أدى الامر الى الحرمان شهورا وسنوات .

واذن فالبيع والشراء عملية تتأثر بسوى المواطنين والمواطنات ، واذا استطاع وزير التموين أن يخلق هذا الوعى فسوف يرتاح ضميره ويهدأ باله ويريح من حوله من الموظفين الاكفاء . . . .

### سؤال الصغير

يتهايا ابنه للشهادة الابتدائية ، والصبى معجب بأبيه ، ولهذا الصبى أسئلة عميقة أحيانا لا تصدر من الصغار الا فى القليل .

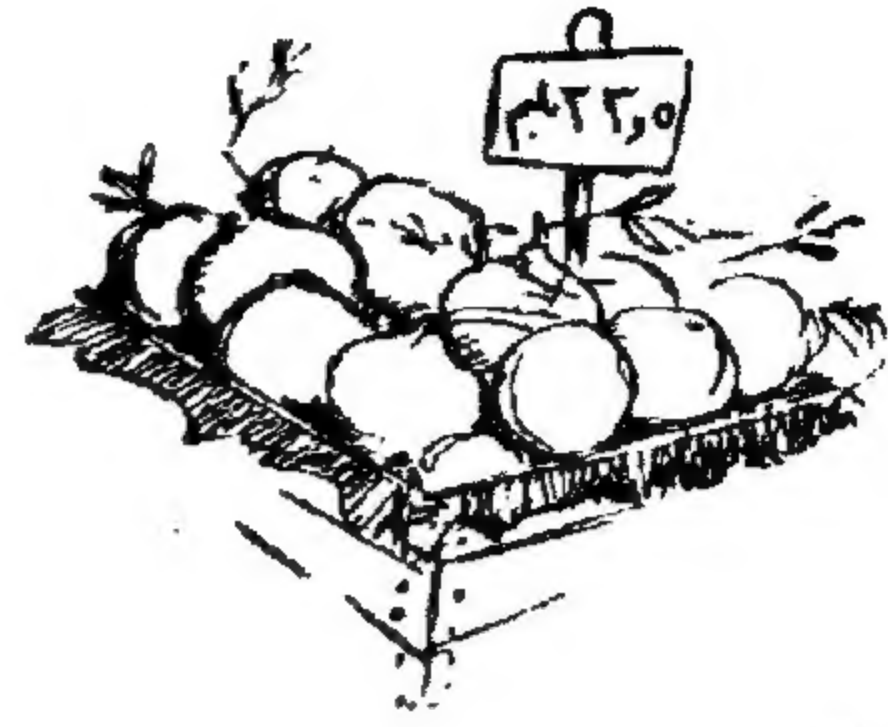
وقف يقيس طوله ، لا الى أبيه . . ولا الى أمه . . ولا الى أخيه الكبير . . . . بل وقف يقيس طوله الى ارتفاع الكتب التى ألفها أبوه !! ثم التفت اليه وانفجرت شفتاه عن سؤال حائر . . كيف قالوا انك غير منتج ، وكتبك يا أبى قد قاربت فى الارتفاع هام ابنك الصغير ؟ !

قال الاب لابنه الواعى النبيه . .

ليس الجواب عندى يا بنى . . ان الجواب انشودة ستغنيها العدالة - عما قريب ، وسوف ترى يا صغيرى أن عدالة الثورة التى حدثك أبوك عنها قبل أن تثور ، صاحبة لكل سؤال يصدر عن أمثالك ، وسيكون جوابها شافيا لجرحك وجرح أبيك ؟ !

اذا استطاعت الهيئات النسائية فى مصر أن تؤثر فى البيت السودانى التأثير الملائم هونت من متاعب الطريق نحو وحدة أصيلة بين الشمال والجنوب . .

ان هذه الرسالة يا سيدتى تنتظر همتك ، وبعض انكار الذات . . .



### لو خلق الوعى ؟

أنا مشفق على وزير التموين من الجهد الذى يبذله مع التجار ، وكنت أحب أن يوجه هذا الجهد الى المواطنات اللاتى يسببن له تلك المتاعب التى لا تنتهى .

كنت أحب أن يربى فيهن وعيا جديدا يلائم العهد الجديد ، ففى يد المواطنات حل أزمة الغلاء ، غلاء كثير من ألوان الطعام التى يسعى الوزير الى خفض أسعارها باللين أحيانا وبالشدة وبالتشريع أحيانا أخرى . .

فليطلب الوزير من المواطنات أن يمتنعن عن السمك والبيض والدجاج وكثير من ألوان الخضروات شهرا مثلا . . حينئذ ينخفض ثمن السمك والبيض وغيرهما من ألوان الطعام . لقد انخفض سعر السمك الى أكثر من النصف فى لندن

## نحن نقدر الاستيراد من الخارج فقد وصلنا على أحدث انديا الرخيصة بالأسعار المنخفضة لتي عرفت بها مملكتنا

### لسيدات

ادتومان مقام للتأبيرات والفساتين ٤٠  
ماتونج الوان منخبة ٣٤  
مرب مطبوع مستورد للفساتين ٥٩ و ٤٦  
كريب رومان امريكي عرض ١١٥ سم ٨٥

ومجموعة كبيرة من الحرير  
والقطان السادة والطبوعة

### للرجال

قميص بولدين تفصيل ممتاز ٦٥  
بنطلون صوف فانلا وصوف جبريد ٢٢٠ و ٢٧٠  
مرب للجاكيتات مستورد ٧٠  
فركا سادة للبنطلونات والبلدات ١١٦  
جبريد سادة الوان منخبة ١٧١

وشكيلة كبيرة من الاصواف  
والفركا والبريلين . .

## محل أولاد اسلام

فروع القاهرة : ميدان الفلكي - ٨٧ شارع شبرا - ميدان الساعة بالجيزة : المحلات مفتوحة كل يوم أحد :



# انخفى علوانك التاريخية



(١) في أي سنة تولى هتلر والحزب  
النازي حكم ألمانيا ؟  
أ - سنة ١٩١٨  
ب - سنة ١٩٣٣  
ج - سنة ١٩٣٦



(٢) ما اسم آخر امبراطور المانيا  
تربع على عرش ألمانيا ؟  
أ - فريديك بارباروسا  
ب - غليوم الثاني  
ج - بول



(٣) في أي مكان نفى الانجليز زعيم  
الثورة العربية ؟  
أ - جزيرة سيشل  
ب - جزيرة سيلان  
ج - جزيرة مالطة

تقل أهميته بزواجك ولذا  
يجب عليك التحايل ، بل  
والعمل بكل جد وقوة بحيث  
يظهر جمالك واضحا أمام  
عين زوجك . اعلمي على أن  
تظهري أمامه وكأنك الخطيبة  
القديمة . . . لتكن عنايتك  
بشعرك هي نفس العناية  
الاولى ، ولتكن بشرتك متوردة  
كما كانت ابان الخطوبة . .  
ولتكن أناقتك كاملة كما  
كانت على الدوام .

احرصي على أن تأخذي  
حماما يوميا . . ان هذا  
الحمام مهم جدا . انه سيجدد  
نشاطك وسيزيل كل آثار  
العمل والجهد منك بحيث  
تبدئين أمامه نظيفة جميلة  
أنيقة هادئة . ان الزوج يريد  
أن يرجع الى منزله ليستريح  
من عناء العمل . انه يريد  
منك أن تشعره بالفراق  
الكبير بين جو العمل وجو  
المنزل ، ولذا عليك بتوفير  
ذلك له بقدر الامكان . . ان  
الطريق ليس صعبا كما  
تتصورين . انه لا يحتاج  
الى أدوات التجميل من  
مساحيق وكريم وما الى ذلك  
. . انه يحتاج الى البساطة

سنوجه كلامنا في هذا  
المقال الى كل عروس جديدة  
فاذا كنت عروسا جديدة  
عليك بقراءة هذم الكلمة بكل  
تمعن ، واذا كنت على وشك  
أن تكوني كذلك فاني أطلب  
منك نفس الطلب .

لقد تزوجت الان وانتهى  
عهد من عهود حياتك وابتدأ  
عهد جديد ، اذ أن هذا العهد  
مليء بالمسؤولية والمشاعل .  
أنت ربة بيت الآن ، ولست  
مسئولة عن نفسك فقط  
ولكنك مسئولة عن عشك  
الجديد وعن شخص آخر  
يشاركك في كل أفراحك  
وأحزانك . . ان كانت لك  
أحزان . .

ان وقتك في فترة الخطوبة  
كان يضيع في أغلب الاحيان  
في سبيل تحقيق غاية واحدة  
هي التجميل والتزين . . من  
أجل خطيبك ، أو زوج  
المستقبل ، أما الان فليس  
هناك متسع من الوقت للتفرغ  
لهذه الغاية ، فهناك أعمال  
كثيرة أمامك يجب الاهتمام  
بها .

ان هذا الهدف مهم ولن





# كل إنسان معجب بكيوتكس "سيلبروف" الجديد



... وكل إنسان سيعجب بك ! لأن طلاء  
أظافر كيوتكس يزيد في جمال أظافرك الطبيعي  
ويدعو إلى أعظم الدبح ! أنه يفوق في لمعانه  
ودوامه حتى أعلى الطلاءات نمنا ... لأن  
كيوتكس يحتوى على عنصر الأنيامين  
المعجب قوى الاحتمال ! كما أن ميزة  
« سيلبروف » الرائعة تحول دون حدوث  
أي ضرر باللباس والأثاثات ... إذ أنها  
تسمح بإعادة الزجاجة إلى وضعها الصحيح قبل  
أن يقع أي ضرر ! اختاري اللون الذي  
يلئمك من بين مجموعة الألوان المصرية الأنيقة



## كيوتكس

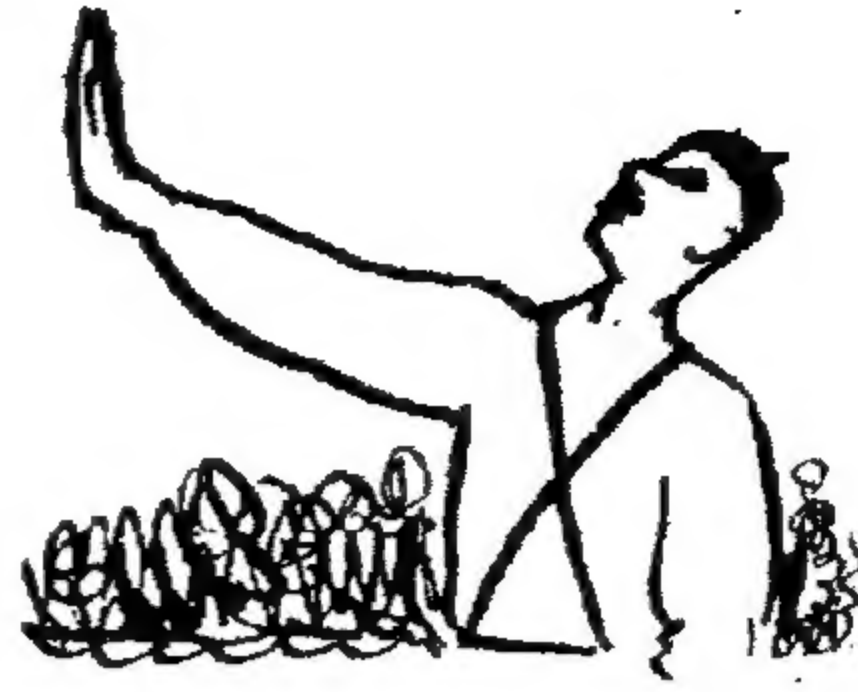
مجلة بنت النيل

تليفون ٤٩٦٦٨

٤٠٦٨٤٠

### الاجابة الصحيحة

- ٥ - انا
- ٣ - كيمست
- ٤ - كيمست
- ٤ - كيمست
- ٤ - كيمست



٥) ما اسم فرق الشبيبة الإيطالية  
التي تكونت في عهد موسوليني ؟  
أ - القمصان الخضراء  
ب - الباليل  
ج - الكاربوناري



٤) ما اسم الموقعة التي اشتبك فيها  
السوريون مع الفرنسيين عقب  
الحرب العظمى الاولى ؟  
أ - حلب  
ب - ميلون  
ج - القدس

وفي حكم العطلة  
الاسبوعية ، العطلة الصيفية  
السنوية ، الا أن التفكير في  
كيفية قضائها يستلزم  
التفكير في وسيلة الحصول  
على الماديات اللازمة لاماكن  
التمتع بها .

الواقع يا سيدتي أن  
الاغنياء والفقراء ، قد لا  
يستطيعون قضاء عطلة صيفية  
مرحة مريحة ، ما لم يوفروا  
من نفقات العام ما يمكنهم  
من السفر الى مكان من اماكن  
الاصطياف ، وزوجك الجديد  
سيظل يحلم طول العام ،  
بفترة يقضيها هادئا مرحا  
سعيدا ، ولذلك فعليكم أن  
أن تتفقا مقدما على توفير  
جزء للرحلة السعيدة ، التي  
تكون دائما بمثابة أصداء  
تجدد شهر العسل ، قبل  
مجيء الاطفال الاعزاء ، وربيعا  
دائما لهم عندما يحضرون ،  
فكلنا ننسى ذكرى أيام  
طفولتنا على مر الزمن ، الا تلك  
الايام التي قضيناها على  
الشواطئ وفي الريف ، فانها  
تظل دائما مصابيح متوهجة  
في ظلام الماضي ، تبعث في  
قلوبنا الدفء ، وتدفع في  
شفاهنا البسمات .

١٠ خ

الفكرة التي كونها عنك في  
فترة الخطوبة .

والان لنترك موضوع  
التجمل والتزين ولنتكلم في  
موضوع آخر . . . يجب عليك  
أن تتفنى في اظهار جاذبيتك  
لزوجك . والجاذبية لا تعتمد  
على التجمل فقط ولكنها  
تعتمد الى حد كبير على  
رائحتك ، وقد تعجبين لقولي  
هذا ولكن هي الحقيقة . . .  
ونحن لا نذكر هنا سوى  
الحقائق . تخيري لنفسك  
عطرا خاصا وعوديه عليه  
ولا تكوني مغالية في استعمالك  
له اذ يحسن الاقتصاد حتى  
تبدى طبيعية بسيطة .

وأخيرا عليك بأن تفكري  
في حل مشكلة هي من أكبر  
مشكلات الحياة الزوجية  
عندنا ألا وهي مشكلة يوم  
العطلة الاسبوعية . . .

يجب أن تضعي نصب  
عينيك أن تقضيا هذا اليوم  
بعيدا عن المنزل أو بعيدا عن  
المنازل اطلاقا . . . وأنا أقصد  
بذلك ان الكثيرات يقضين  
هذا اليوم في زيارة الاقارب  
والمعارف بينما يجب قضاءه  
في أي مكان آخر .

فكلما كان جمالك بسيطا كلما  
حصلت على حبه وتقديره لك .  
واياك أن تفكري في أن  
زوجك انما يأتي المنزل للنوم  
والاكل فقط . ان المنزل  
ليست هذه وظيفته والا  
ما احتاج زوجك الى الزواج .  
انه يريد أن ينعم بجو آخر  
خلاف الجو الذي عاش فيه  
طوال يومه يعمل ويكد . .  
لقد أتعب نفسه في سبيل  
أن تساعد على بناء هذا  
العش وتوفير هذا الجو فلا  
أقل من أن تستجيبى له  
وتوفري كل احتياجاته . .  
لا تستقبله أبدا وعلامات  
النوم مرتسمة على وجهك . .  
ان هذه العلامات تستشعره  
بانه قادم الى فندق لا الى  
منزل .

قومي بكل العمليات  
الخاصة بالتجميل والتزين  
بعيدا عن ناظريه ، ويحسن  
أن تقومي بها قبل قدومه . .  
واياك أن تدخلين سريرك وأنت  
رابطة شعرك أو واضعة  
الادوية والمستحضرات  
المختلفة على بشرتك . . انك  
ان فعلت ذلك ستصدمينه في



## النشاط النسائي في الأقاليم



أخيرا الى محاضرة ألقته السيدة عطية رزق عن نشاط المرأة المصرية ذكرت فيها أن المجتمع المصري ليس في مقدوره أن يتقدم دون معونة المرأة التي أصبحت اليوم العنصر الذي لا يمكن الاستغناء عنه ان أريد لامة من الامم نهضة كاملة لا تشوبها شائبة . وتطالب المحاضرة بأن تقوم المرأة المتعلمة فتأخذ بيد أختها الجاهلة وذلك بتعليمها القراءة والكتابة ومبادئ الحساب والمعلومات العامة . ان المرأة الجاهلة لا تستطيع المطالبة بحقوقها . أما المتعلمة فهي أهل لتلك الحقوق . وختمت المحاضرة كلمتها بالتعبير عن أملها في أن يعطى العهد الجديد المرأة حقوقها كاملة غير منقوصة . ان النشاط الذي تقوم به المرأة المصرية في الريف يبشر بالخير العميم . اذ دل على أن المصرية حركة لا تهدأ وأنها تعمل جادة لرفع مستوى الحياة في كل مكان وان المجتمع الذي تعمل فيه المرأة هو مجتمع كامل وطيد الاركان لا تستطيع قوة أن تقوض صرحه مهما تكن الظروف .

لا يقتصر النشاط النسائي في مصر على القاهرة فحسب بل يتعداها الى الاقاليم . وقد دلت الزيارة التي قامت بها رئيسة اتحاد بنت النيل وبعض أعضائه على أن الريف المصري يتميز بوعى نسائي ملحوظ .

ففي بني سويف والمنيا جمعيات نسائية تساهم مساهمة الاصيل في رفع المستوى الاجتماعي في الريف . وتعمل هناك جنبا الى جنب جمعية الهلال الاحمر ومبرة محمد علي وجمعية تحسين الصحة واتحاد بنت النيل . وتقوم الجمعيتان الاولى والثانية بتقديم المساعدات الصحية والمادية لمن هم في حاجة اليها من أفراد الشعب . وجمعية تحسين الصحة تعنى بمرضى السل فتقدم لهم العلاج والغذاء . واتحاد بنت النيل يكافح الامية بين النساء ليرفع مستوى الاسرة المصرية .

ولسيدات الاقاليم نشاط كبير في الميدانين الثقافي والاجتماعي . فهن ينظمن المحاضرات والاحاديث ويقمن بالقائها . وقد استمعنا



اعملت  
جميع ظروفي  
نذير الطبيعة!

لا ترحل  
عند ما يكون  
البرد قريبا منك!

ستنبهك الطبيعة إذا كانت الأنفلونزا، البرد أو القشعريرة في طريقها إليك. إن الاضطراب، الإحساس بالرجفة، الصداع، احتقان مؤخرة الأنف أو الحلق كلها بوادر برد محقق لا يجب تجاهلها. والعمل العاجل بأسير في التوق واللحظة قد يغنيك عن ملازمة الفراش. النخلف عن العمل، القرب أو المضاعفات المحتملة. أسير يزيل سريعا السخونة والشعور بالاحتقان ويوقف تطور الداء.



خذ قرصين من 'أسبرو'  
مع شاي ساخن  
الليلة

احصل على  
نشرات  
بالحصول على  
'أسبرو'

الأشعار  
في متناول الجميع

427

البريد . ب . ب . شربان وشركاه ٢ شارع مصر بالقاهرة ١٠٠٠٠

اشتركي في مسابقة مجلة بنت النيل  
لكافة الامية بين الرجال والنساء  
جوائز قيمتها ٣٠٠ جنيه  
الفرنى التفاصيل في ملحق المجلة





ظهر حديثاً  
كتاب

## المرأة المستنيرة

بقلم الطبيب الألماني المشهور  
الدكتور لودفيج ليفي ليزن بمصر  
كبير أطباء قسم النسوى بمجمع  
العلوم الجنسية ببرلين سابقاً  
والمدبر السابق للجمعية الألمانية  
للعناية الامومة والخير امام المحاكم

نقله الى العربية

الأستاذ محمد ظلموم الشامي

المعيد بمدرسة الحقوق الفرنسية سابقاً  
ما يجب ان تعرفه الفتاة والمرأة والام  
مبادئ علمية وطبية في التربية الجنسية

الترجمة ١٥ قرشاً

منبتم الطبع والنشر

دار المعاد والمصر

المركز الرئيسي: ٥ شارع سيبريد بالقاهرة بـ ١٩١٦٨  
فروع بالخارج: ٩ شارع كامل مصطفى باشا بـ ١٩١٦٦  
فروع بالبحر: ٢ ميدان محمد علي بـ ١٣٥٨٨  
٢٧ حـ

# باكستانيان في زيارة بنت النيل

اصبح الرجال المتزوجون  
باكثرون من امرأة واحدة قلّة  
لا يؤبه بها ولا يخشى خطرهما  
وهكذا نرى أن المرأة  
الباكستانية استطاعت بفضل  
ثقافتها أن تشق طريقها  
وتعطي قدماً في موكب  
الحضارة وأن تسير ببلادها  
نحو الكمال .

ولا شك في أن المرأة  
المصرية بالغة قريباً الهدف  
الذي ترمى اليه ، لتقوم  
بدورها في النهوض بالبلاد .  
لقد دلت المرأة في مصر ،  
أكثر من مرة على أنها لا تقل  
عن الرجل في شيء ، وأن في  
استطاعتها أن تقوم بكل ما  
يوكّل اليها من أعمال على أتم  
وجه . لقد نالت المرأة  
الباكستانية حقوقها كاملة  
غير منقوصة . فاستطاعت  
أن تثبت وجودها وأن  
تبرهن على أنها تستحق  
الثقة التي منحتها .

للنساء اجبارية ولكن على  
الرغم من ذلك فانه قد ألحقت  
بالجيش فرقة نسائية يقوم  
أفرادها بالتدريب على  
استعمال السلاح والتمريض  
والدفاع السلبي والأعمال  
المكتبية وقيادة السيارات  
والشفرّة والإشارة وفي حالة  
قيام الحرب تتولى المرأة  
الباكستانية تلك الأعمال  
جميعاً . وتقبل في تلك  
الفرقة كل باكستانية جاوزت  
السادسة عشرة من عمرها  
وقالت الانسة زهرة انه  
لا توجد منافسة اطلاقاً بين  
الرجل والمرأة . فكل انسان  
يؤدي الوظيفة التي تتفق  
ومؤهلاته الشخصية .  
أما مشكلة تعدد الزوجات  
فقد استطاعت المرأة  
الباكستانية حلها بنفسها ،  
ذلك أنه لا توجد امرأة متعلمة  
واحدة تقبل الزواج من رجل  
له زوجة ، ولما كانت أغلبية  
نساء الباكستان متعلّقات فقد

حظيت بنت النيل بزيارة  
سيدتين هما السيدة حاتم  
طاييجي والانسة زهرة  
الهلال شقيقة وكيل وزارة  
الخارجية الباكستانية .  
وقد انتهزت بنت النيل  
هذه الفرصة السعيدة  
لتسأل الضيفتين الكريمتين  
عن حال المرأة في الباكستان  
قالت السيدتان انه يوجد  
في بلادهما هيئة نسائية  
واحدة تنصوي تحت لوائها  
الجمعيات النسائية المختلفة  
وليس لتلك الهيئات أي  
هدف سياسي لأن المرأة في  
الباكستان نالت حقوقها  
كاملة غير منقوصة حسب  
تعاليم دينها السمح الكريم .  
والمرأة في تلك البلاد مساوية  
للرجل تماماً وهي ان شغلت  
وظيفة من الوظائف نالت  
أجراً مساوياً لأجر الرجل ان  
كان يشغل الوظيفة نفسها .  
واحتلت السيدات  
الباكستانيات أخطر الوظائف  
الحكومية . فمثلت البيجوم  
لياقت على خان بلادها لدى  
هيئة الأمم المتحدة وانتخبت  
عضواً في هيئة حقوق  
الانسان . وفي الباكستان  
أربع قاضيات في محاكم  
الأحداث كانت السيدة حاتم  
طاييجي واحدة منهن . كما  
توجد سيدات أعضاء في  
المجالس البلدية . وفي اليوم  
الذي وافقت فيه اللجنة  
الدستورية على الميزانية كانت  
رئيسة اللجنة البيجوم  
شهنواز عضو البرلمان  
الباكستاني . وقد مثلت  
ضيفتنا انسة زهرة الهلال  
بلادها في المؤتمر الذي  
نظّمته جامعة هارفارد  
بالولايات المتحدة .

وسألت بنت النيل  
الضيفتين الباكستانيتين عن  
الدور الذي تقوم به المرأة في  
الجيش هناك فأجابتا أن  
الخدمة العسكرية بالنسبة



من اليمين الى اليسار الانسة زهرة الهلال فالسيدة منيرة ملكي فالدكتورة درية شفيق والسيدة حاتم طاييجي في دار بنت النيل





# شهادة بنت الجن



## القوام والحمل

للدكتور محمد شوقي عبد النعم

فقد ثبت في الحروب الأخيرة حينما نقص غذاء الحوامل في البلاد المحاربة الى درجة كبيرة لم ينقص وزن الاطفال المولودين نقصا كبيرا - ولكن ليس معنى ذلك أن نتمادي في حرمان الام من الغذاء المناسب فان كل ما نطلبه هو ألا نفرط في الغذاء ثم نتهم الحمل بافساد القوام .

في مثل هذه الحالات على الجنين والجنين يعيش متطفلا على أمه - تماما كما تعيش الديدان المتطفلة في بطن المريض - فتتضخم وتكبر وتتوالد على حساب المريض لا تراعى صحته وتجد من تكاثرها الا اذا شارب على الخطر فانها حينئذ قد تجد من نشاطها بطريق أو بآخر - أو تحاول الهرب منه -

لا لزوم له . ولا فائدة منه بل قد يضر أكثر مما ينفع فان الله يخص جسم الحوامل بقدر فائقة على استغلال كل الفائدة الموجودة في الغذاء المأكول أكثر مما اعتاد نفس الجسم امتصاصه من أخذ نفس الغذاء في غير مدة الحمل - حتى أن الجسم لا يحتاج من المواد الغذائية أزيد من المعتاد أخذها بأكثر من الخمس فقط رغم تكوين الجنين وكبر أعضاء الجسم المختصة بالتناسل كالرحم أو الثديين بل وبقيّة أعضاء الجسم .

ومن الملاحظ أن شهية الحامل اذا بدأ وزنها في الزيادة تتحسن جدا - وكلما ازدادت الشهية - ازداد الوزن وهكذا .

يستمر الوزن في ازدياد - ولذا يجب ملاحظة وزن الحوامل وازدياده شهريا طول مدة الحمل . وعند الأطباء جداول تبين الزيادة الطبيعية لكل شهر من أشهر الحمل وهي لا تتعدى بأية حال أربعة أو خمسة أرطال في الشهر الواحد - فإذا كانت السيدة زائدة عن الوزن الطبيعي فالواجب أن تمتنع عن الطعام الزائد عن الحاجة - ففي بضعة أسابيع تفتقر الشهية من نفسها فيقل الشحم من الجسم وتستمر الشهية ورغبة الأكل محدودة ولا خوف من تقليل الغذاء

تظن الكثيرات أن الحمل والولادات من أهم الأسباب التي تفسد القوام - ولهذا تتحاشى الكثيرات الحمل خوفا على قوامهن المشقوق - ولكن هذا خطأ ظاهر كما سنرى في هذا المقال . طبعاً يزداد وزن الحامل في مدة الحمل ولكن هذه الزيادة لا تتجاوز ١٥ - ٢٠ رطلا طول مدة الحمل لو سار سيره الطبيعي ولكن هذه الزيادة مؤقتة وتزول بعد الولادة فترجع الام الى سابق وزنها - هذا ان كانت الام طبيعية ، سليمة الصحة أما ان كان وزنها قبل الحمل أقل من الطبيعي فانها فرصة لها لاستكمال النقص في وزنها - وكذلك ان كان وزنك قبل الحمل أكثر من الطبيعي فهي فرصة لا تعوز لتخسيس الوزن والرجوع بشكلك وحجمك الى الشيء المقبول بتنظيم الوجبات والاقبال من بعض الاغذية فيضطر الطفل لامتناس ما يحتاجه من الزيادة الموجودة في جسم أمه وبهذه الطريقة تستفيد الحامل تحسین قوامها وتزيل عن الجنين وعن نفسها أخطار السمّة المفرطة

كيف يفسد قوام الحامل ؟ قد تفرط بعض الحوامل في تناول الغذاء ظناً أن ذلك يحسن صحة الجنين - ولكن الطب أثبت أن هذا الإفراط

## النظافة والصحة

لطبيب بنت النيل

شباباً خاصة . وكثيراً من سيداتنا يعتقدن بعدم ضرورة نظافة المطبخ . فان قشرن الخضار القين بالقشر هنا وهناك فيتراكم عليها الذباب وينتشر في أنحاء المنزل . ان السيدة المنظمة تحرص كل الحرص على أن يظل مطبخها نظيفاً فهناك بعض الاسر اعتادت أن تتناول طعامها فيه .

والام المثالية هي التي تهتم اهتماماً بالغاً بنظافة أولادها وخاصة الصغار منهم . وهي عملية ليست بالسهلة اذ يتحتم عليها أن تحرص على نظافة عيونهم حتى لا يقف عليها الذباب فينقل عدوى الرمد وغيره من الامراض التي تؤثر في صحة الاطفال وتكون أحياناً خطراً على حياتهم .

غيرى ملابس طفلك يوميا أو مرتين في اليوم ان دعت الحاجة الى ذلك . فان صحة طفلك تتوقف على نظافة جسمه الى أبعد حد ممكن .

العناية بالنظافة هي من أهم واجبات سيدة البيت ان أرادت المحافظة على صحة أفراد أسرتها صغاراً وكباراً على حد سواء .

وأول ما يجب علينا عمله هو أن نعني بنظافة المطبخ وأوعية الطعام بحيث نضعها في منأى عن الذباب والحشرات المختلفة التي تعرفها ربة البيت . أما صندوق القمامة فيتحتم أن يكون مغلقاً ، وهناك صناديق من المعدن تفتح وتغلق بواسطة الضغط على رافعة بالقدم ومن دون مس الغطاء باليد . وهذه الصناديق تباع في معظم المحلات المخصصة للادوات المنزلية .

ولسنا في حاجة الى القول ان الذباب وغيره من الحشرات ينقل جراثيم الامراض المعدية فمن الواجب والحالة هذه الحيلولة بينه وبين الاطعمة التي تقدم على المائدة بتغطيتها بالشاش ، وهناك سيدات مبالغة في الحرص على نظافة الطعام ، يضعن على النوافذ





# للصبي طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..



يسر مجلة بنت النيل ان تعرف قراءها ان هذه المجموعة من الصور التي تنشر في هذا العدد هي آخر ما وصلها من صور . وعلى هذا ستعلن نتيجة المسابقة في عدد اول ابريل أي العدد القادم . هذا ونشر فيما يلي بيانا بالجوائز التي ستمنح للفائزين والفائزات وهي :

الجائزة الاولى : فستان من صنع الخياط الشهير الاستاذ بيير كلوفاس قيمته خمسون جنيها مصريا لوالده الفائز الاول . كما سيمنح الطفل نفسه كسوة كاملة قيمتها عشرون جنيها

الجائزة الثانية : وتمنح للطفل الثاني وهي عبارة عن كسوة قيمتها عشرة جنيهات مصرية

الجائزة الثالثة : وتمنح للطفل الثالث وهي عبارة عن لعبة ثمنها خمسة جنيهات

جوائز اخرى : وستوزع على خمسمائة طفل علبة بوردرة تالك «بوربال» للاطفال مقدمة من السيد جورج سبنانوس الوكيل العام بمصر .

هذا وليكن في علم كل مشترك ومشتركة ان الجوائز ستمنح للفائزين على اكبر عدد من اصوات القراء .



٢١٤ - هشام الاسطه



٢١٢ - هانيه راغب توفيق



٢١٢ - يوسف صلاح الدين



٢١١ - منى خالد



٢١٨ - امينة عبد النعم



٢١٧ - يسرى النواوى



٢١٦ - منيه ثامر



٢١٥ - سلوى عبد الحميد قاسم





٢١٩ - هلى ناجى هراوى - ٢٢٠ - محمد فداء الدين الطخسراء - ٢٢١ - صلفوت رزاق هنا عبد المسيح - ٢٢٢ - رجاء مرقص الجوهري



٢٢٢ - نبيل حسين طه الشريف - ٢٢٤ - فريد عبد الحميد شبيب - ٢٢٥ - احمد عبد الوهاب النواوى - ٢٢٦ - محمود فوزى



٢٢٧ - كمال السيد المهرى - ٢٢٨ - محمود ميشيل زخارى - ٢٢٩ - عزت النواوى - ٢٣٠ - احمد سعد الدين ابو رحاب





٢٢٤ - لطفية البربري



٢٢٢ - مديحة سيد احمد نعيم



٢٢٢ - لم يذكر اسمه



٢٢١ - ساره بوفاليل



٢٢٨ - عادل رمزي



٢٢٧ - عاطف عبد السيد جرجس



٢٢٦ - مجدى فايد السوقي



٢٢٥ - سلمى سعد الفلاوى



٢٤٢ - ممدوح سيد احمد نعيم



٢٤١ - هشام هروس



٢٤٠ - مجدى حبيب لالى



٢٢٩ - ديانا جورج هويغه





٢٤٢ - تريزا فايق عطيه



٢٤٤ - ناجي زكي فؤاد



٢٤٥ - فزيرة محمود زكي



٢٤٦ - نادية كمال خاطر



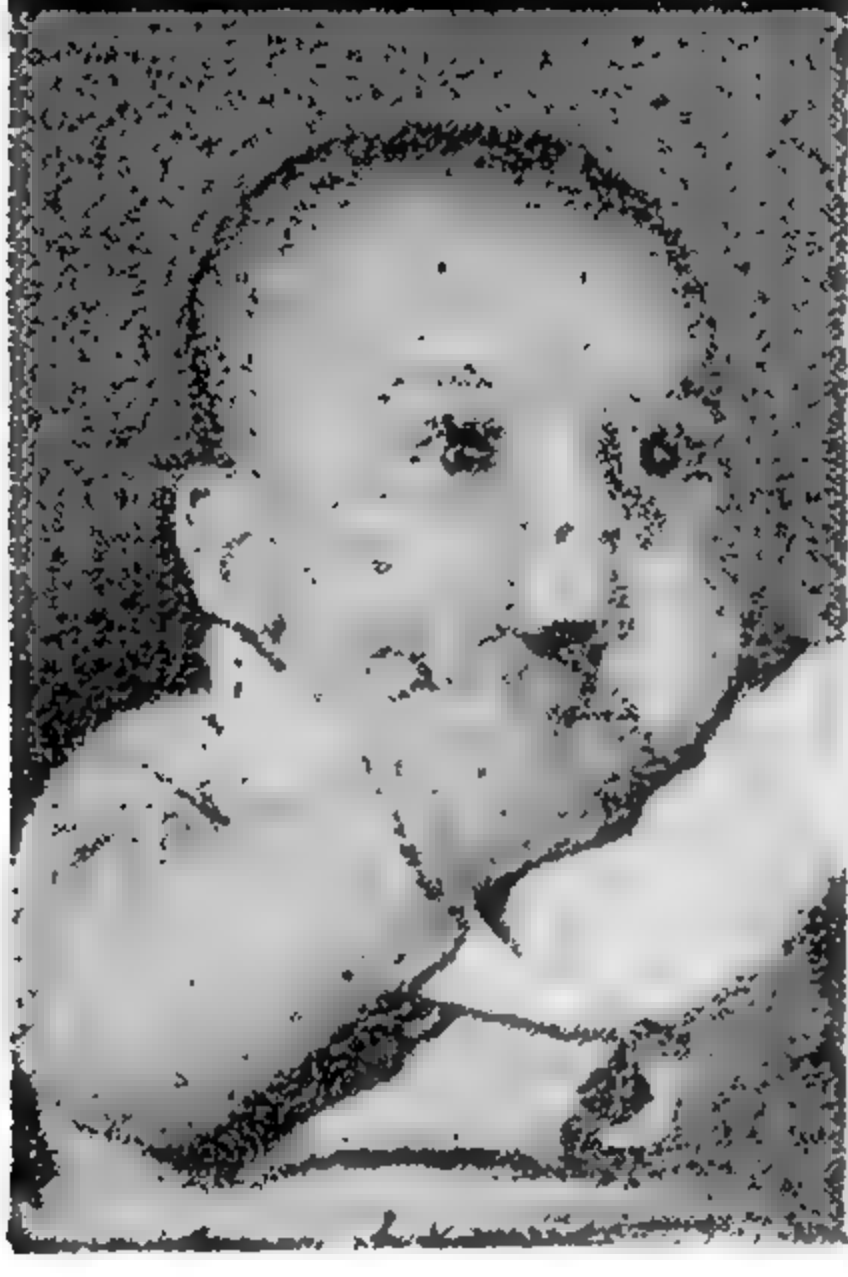
٢٤٧ - شريف احمد حسن مصطفى



٢٤٨ - خديجه رمضان رضوان



٢٤٩ - سامي احمد ماهر ابو زيد



٢٥٠ - احمد هانيه عز الدين



٢٥١ - عاطف راضي



٢٥٢ - احمد محمود الرافعي



٢٥٣ - سهر السيد عبد الواحد هيبه



٢٥٤ - روف الهام جرجي





٢٥٨ - نبيل السيد هيبه



٢٥٧ - عبد الفتاح محمود خليل



٢٥٦ - سهر محمود محفوظ



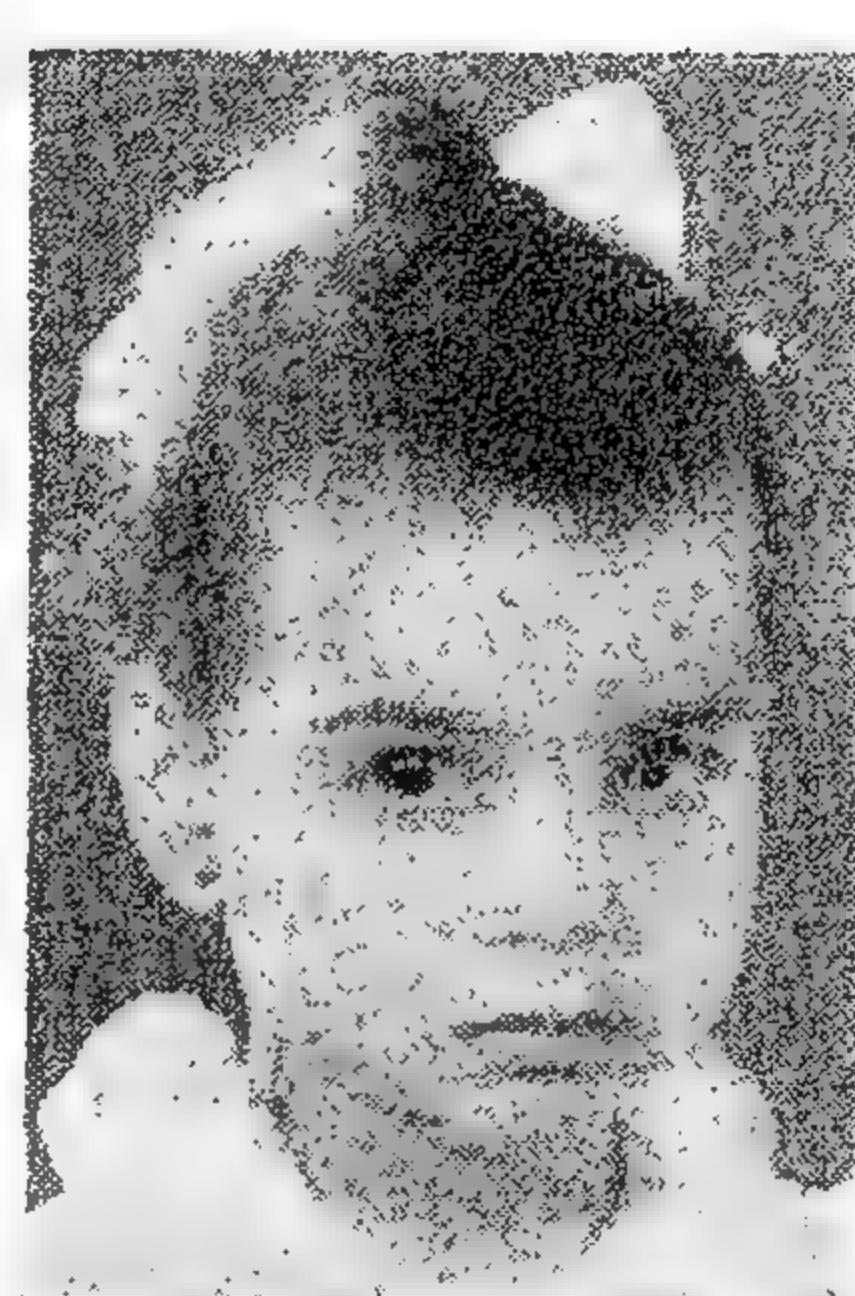
٢٥٥ - نجوى محمد سليم



٢٦٢ - محمد فريد حسنى



٢٦١ - محمد قاسم



٢٦٠ - يسريه يحيى صادق



٢٥٩ - فايزه انسى



٢٦٦ - فائق فؤاد فوزى



٢٦٥ - دريه احمد صبرى زايد

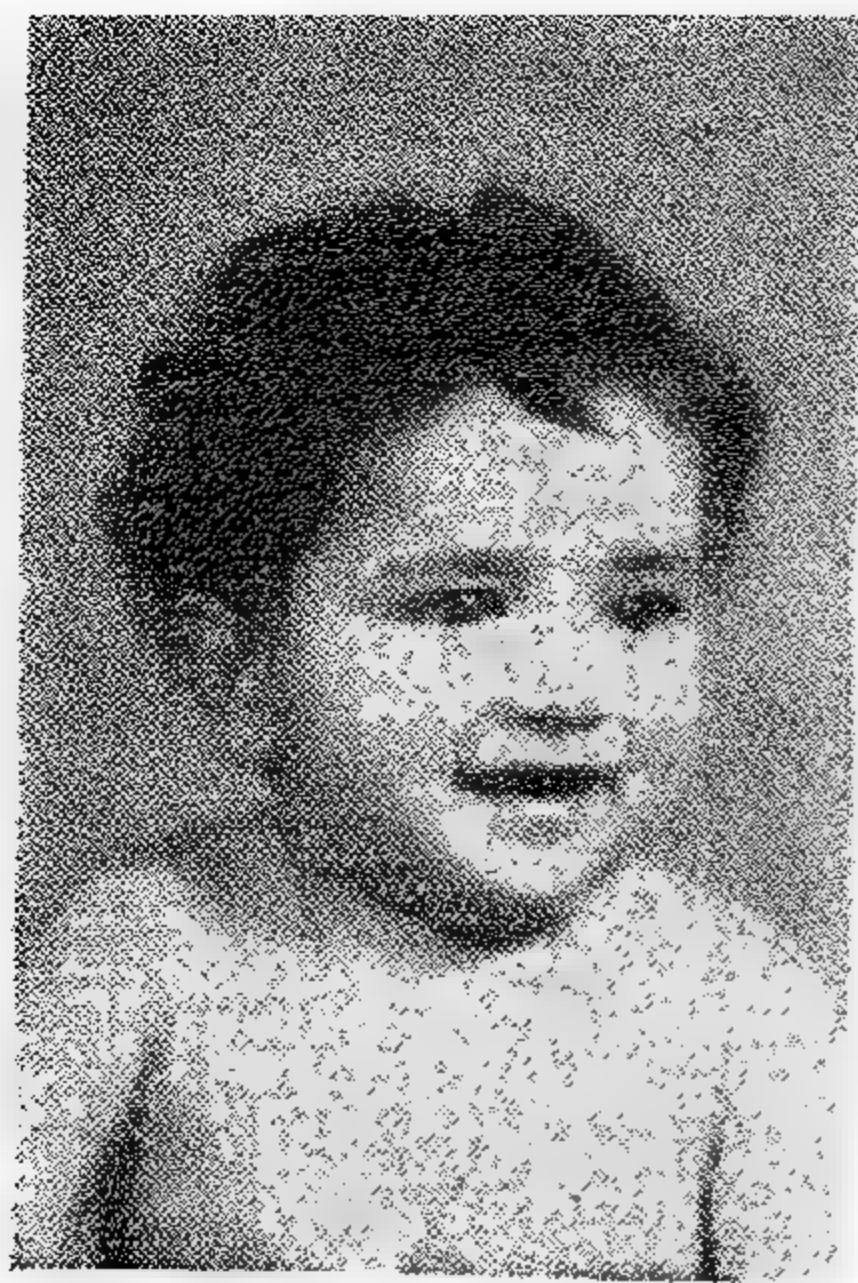


٢٦٤ - ماجدة محمد فهمى السعرتى



٢٦٣ - نريمان احمد قاسم





٢٧٠ - ادولف الفريد برسوم



٢٦٩ - بلبل عبد الحليم عبد المتعال



٢٦٨ - سهر يحيى ابو زيد



٢٦٧ - اكرام محمود الشريف



٢٧٤ - نبيل فايق عطيه



٢٧٣ - هانيه سعد عسل



٢٧٢ - سيلفيا فوزى



٢٧١ - منى احمد بيبيرس

«كوبون مسابقة أصبح طفل»

.....: اسم المتسابقة

.....: عنوانها

.....: اسم ورقم الطفل الفائز



٢٧٦ - عبلة المرصفي



٢٧٥ - ثروة حسن حجاب



من  
لامع  
أن  
تكون  
جميلة



### غسيل الرأس أو الشامبو :

لقد وصلتنا رسائل كثيرة تستوضح المواعيد التي يجب أن يغسل فيها الشعر . والرد على هذه الرسائل بسيط ، فالشعر وفروة الرأس تحتاجان إلى الغسيل كل خمسة أيام إذا كانا من النوع غير الدهني - أي الجاف - وعلى كل حال يمكن القول عموماً بأن هذه المسألة تتوقف على تقدير الشخص .

إن الماء الذي يجب أن يستعمل في عملية الغسيل يستلزم أن يكون دافئاً في أول الأمر وبعد ذلك عليك بتزويده بالماء البارد بحيث تقل درجة حرارته عن المرة الأولى وهكذا .

### تصفيف الشعر :

إن عملية تصفيف الشعر يجب أن تبدئي بالقيام بها وأنت تقومين بغسيل شعرك . حاولي أن تشكلي شعرك أو توجيهه نحو الشكل الذي تريدين قبل تجفيفه . استعيني على ذلك بمجموعة من دبابيس الشعر والكليبسات .

إن أفضل طريقة للوصول إلى التسريحة التي ترغبين فيها هي أن تقسمي شعرك إلى مجموعة من الخصلات، وأن توجهي بعد ذلك كل مجموعة إلى الوجهة أو الشكل المطلوب . لاحظي أثناء هذه العملية اتجاه موجة الشعر ودرجة هذه الموجة فهذان العاملان هامان جداً .

كيف حال شعرك اليوم ؟ هل هو لامع وجميل ، أم ملبد غير ظاهر اللمعة ؟ إن شكل شعرك لا دخل له فيما أقول . فقد يكون مسترسلاً ، وقد يكون مموجاً أو مجمداً ، ولكن هذا كله لا يمكن أن ينفي حقيقة معروفة هي أن العناية بالشعر لا بد منها وإن خاصياته الطبيعية وشكله لا يمكن أن يعطيا التأثير المطلوب منهما بدون عناية . ولذا فنحن ننصحك يا سيدتي العناية بشعرك على الدوام لأننا نعتقد أن من واجبك أن تكوني جميلة . . . .

اعتبري فروة رأسك جزءاً من بشرتك واعتني بها عنايةً بها . نظفها على الدوام ودلكيها وتأكدى من أنك سوف تحصلين على نتائج تعادل نفس النتائج التي تحصلين عليها في عنايةك ببشرة وجهك . ستحصلين على شعر قوى تظهر عليه الصحة ، لامع جميل المنظر .

إن الحصول على فروة رأس نظيفة لا يتأتى بالسهل . لا بد من تعب يومي ، أقصد لا بد من استعمال الفرشاة والمشط يومياً واستعمال الشامبو ( غسيل الرأس ) اسبوعياً . إن استعمال الفرشاة بانتظام يومياً ينبه الأوعية الدموية التي تغذي البشرة ويا حبذا لو قمت بتدليك جلدة رأسك يومياً عقب استعمالك للفرشاة . أستطيع أن أقول أنك ستضمنين بذلك شعراً صحيحاً وفروة نظيفة . وإنني لأنصحك بعدم استعمال زيت شعرك أو البريانتين الذي تفضلين قبل القيام بكل ما سردته عليك في الأسطر السابقة



# أنتِ

# نفسك

هل ولّفت في يوم من الأيام امام  
المرآة وحاولت أن تحكّمي على  
نفسك حكما مجردا من كل عامل  
شخصي ؟ قبل أن تبدي في  
مطالبة هذا المقال نرجو ان تقفي  
امام مرآتك وتحكّمي على نفسك  
حكما صادقا ، هيا فنحن في  
الانتظار ...

فيحسن أن تتخيري منها  
ما أنت في حاجة اليه فقط  
يحسن مثلا أن يكون لديك  
مستحضرات من المستحضرات  
المطهرة التي تقتل جرثومة  
قشر الرأس ولو على سبيل  
الاحتياط ، وكذلك زجاجة  
لوسيون من الذي يستعمل  
لتثبيت التسريحة وتنظيم  
الشعر هذا علاوة على زيتك  
المفضل .

وهناك مشكلة تضج  
منها الكثير من السيدات  
وهي كيفية ازالة الشعر  
الزائد لدى كل واحدة  
وهناك طرق متعددة لازالة  
هذا الشعر تكلمنا عنها في  
مقالاتنا السابقة وأشهرها  
الطريقة الشرقية المعروفة  
فهي الطريقة الوحيدة التي  
ثبتت حتى الان أنها الاحسن .

وللعناية بالبشرة يجب  
عليك أن تستعملي أبسط  
المستحضرات وان تقللي بقدر  
الامكان من المقادير المستعملة  
ان عدم الاقتصاد في  
استعمال هذه المستحضرات  
يضر بالمسام ويؤدي الى عكس  
المطلوب مع طول الزمن .

وكثير من السيدات  
يعتنين بوجوههن فقط او  
شعرهن ويفوتهن العناية  
بأيديهن وأقدامهن . قد  
يبدو لك ان الرجل لا  
يعتنى بالنظر الى غير الوجه  
او الشعر لانهما أول ما يلتفت  
النظر ولكن الواقع غير ذلك  
فالرجل يدقق ويدقق كلما  
زاد اتصاله بالمرأة وأنت لن  
تستطيعي أبدا أن تدركي  
غبطته اذا لاحظ عنايةك بكل  
دقائق جمالك على حد سواء

دقيقة خاصة وقد تعددت هذه  
المستحضرات وزادت زيادة  
كبيرة .

اني أنصحك فيما يختص  
بالتسريحة التي تختارينها  
ألا تثبتي على تسريحة واحدة  
فالحياة في تغير دائم وما  
يصلح اليوم قد لا يصلح  
غدا وهكذا لا بد لك من أن  
تسايري الزمن .

وأما بخصوص المستحضرات  
التي لا بد لك من اقتنائها

في حياتك بأقل التكاليف  
وفي أقل وقت ممكن .

ان من أهم المشاكل التي  
نواجهينها والتي أواجهها أنا  
أيضا كيفية تصفيف الشعر  
بحيث يبدو جميلا منسجما  
مع المظهر العام . ان لكل منا  
مشكلة تتبع من شعره  
فبعضنا شعره قصير والآخر  
مجمع الخ . . كما أن  
مشكلة اختيار المستحضرات  
التي تناسب شعرنا مشكلة

سأتكلم هذا الشهر عن  
شخصية هامة لن أدعك  
تخمين من هي لانها لن  
تكون سوى شخصيتك أنت  
اني أرجو من كل قارئة أن  
تأخذ كلامي وكأنه موجه اليها  
شخصيا . ان مظهرك  
باسيدي لا يهمك وحده  
ولكنه يهمني أنا أيضا .  
اني أريد من توجيه كلامي  
اليك أن أتأكد من أنك تبدين  
في أحسن صورة وانك ناجحة



ضعي ثقلك فيه

# دورتي

إن أغلبية النساء في الولايات المتحدة يفضلن مستحضرات التجميل دورتي جري عن أي مستحضرات أخرى ولا عجب في ذلك فإن مستحضرات دورتي جري ليست نتيجة محاولات فردية. إنما هي خلاصة أبحاث طويلة لنخبة من علماء التجميل



## جمال أسنانك



ففي إمكانك إذن يا سيدتي أن تضعي ثقلك فيها بكل اطمئنان.

وتباع مستحضرات دورتي جري

بالقاهرة

عند: سانوت سقراط  
يون وانطون. سقراط

بشارع قصر النيل  
باجو. مدينة الكونتنتال

أجزاء لندن  
١٤ شارع سليمان باشا

وبالاسكندرية  
عند: سانوت سقراط

إخصائيات التجميل  
الآنسة ليلى وفان أدهم.



٤٠٦٨٤ { تليفون بنت النيل  
٤٩٦٦٨

قالت لي إحدى صديقاتي ذات مرة أنها أرادت في يوم من أيام أن تعرف أحسن الطرق التي تؤدي إلى جمال الأسنان فدخلت في مناقشة مع مجموعة من ضيوفها لم تخرج منها بنتيجة مفيدة بل على العكس من ذلك تبلبلت أفكارها ولم تستطع أن تكون فكرة مجردة عما تبحث عنه.

قالت بعض الحاضرات أن أحسن الطرق هي استعمال مسحوق الكربون. والبعض قلن معجون الأسنان وأخيرا قالت إحداهن إن الأفضل هو استعمال الملح الناعم مع مسحوق الكربون.

إن جمال الأسنان وبياضها يضاف على ضحكك جاذبية ويزيد في بهائك ولذا سندلك على أحسن الطرق للوصول إلى هذا الغرض ويجب عليك أن تختاري طريقة واحدة منها.

### الطريقة الأولى:

استعمال معجون الأسنان والفرشاة.

### الطريقة الثانية:

استعمال مسحوق الكربون الجاف بواسطة الفرشاة.

### الطريقة الثالثة:

استعمال مسحوق الكربون المخلوط بالملح الناعم عدة مرات. أما عن معجون الأسنان الذي أنصحك باستعماله فهو المعجون الذي يحوى مادة

الروجويل.

إن هذه المادة ذات مفعول مسحري عجيب يؤثر في الأسنان ويزيل من عليها كل الاقذار المتراكمة. ولا يقف مفعول هذه المادة على مادة الأسنان نفسها بل يمتد إلى اللثة فيطهرها ويعطيها الصحة والقوة.

## كولبيروس

معجون الأسنان

ينظف الأسنان  
عدة ساعات  
يمنع تسوس الأسنان

ينظف الأسنان  
ويكسبها بياضا





# المنزل أو المجتمع؟

لكل امرأة طبعها الخاص بها . فمننا من تقبل حياة المنزل وتتعلقها رغم ان الظروف قد تكون قد أجبرتها على النزول الى ميدان الحياة العملية وما يستتبعها من مجالات اجتماعية . ومننا من تكون قد خلقت وفي طبعها حب المجتمع بأفاته المفتوحة ولكنها رغم ذلك وجدت في أوضاع تحتم عليها البقاء في المنزل والتوافر على كل ما يدور في محيطه الشيء الذي لا يتناسب مع طبعها .

اذن لا بد وانك تفضلين إحدى الحياتين . ولهذا عليك بهذه الاسئلة التي ستدلك على نوع طبعك وميولك . ولتكن اجاباتك دقيقة وصريحة حتى تستطيعي الحكم على نفسك حكما صحيحا :

## السؤال الاول :

( ا ) هل تحبين قضاء سهراتك مع والدتك وشقيقاتك فتتحدثين معهن بينما تعملين في أشغال ابرتك وما الى ذلك من أعمال ؟

( ب ) أم هل تفضلين الخروج من المنزل في جولة أو الى حفلة مع والدك وأشقائك الذكور ؟

## السؤال الثاني :

( ا ) هل تحرصين على تنسيق غرفتك بنفسك وتزيينها بما يتلاءم مع ذوقك الخاص ؟

( ب ) أم هل لا تعيرين مثل هذه الامور أهمية وتركينها لغيرك مفضلة الاتفاق مع صديقة لك على الذهاب الى السينما أو المسرح ؟

## السؤال الثالث :

( ا ) هل أنت سميكة بضة صغيرة الحجم ؟

( ب ) أم هل أنت طويلة القامة مفرودة القوام ؟

## السؤال الرابع :

( ا ) هل تحبين الرسم بالالوان والملابس البسيطة ذات الالوان البيضاء أو السماوية ؟

( ب ) أم هل تحبين الالوان الزاهية مثل الاحمر والاصفر الفاقع وتتابعين آخر الموضات ؟

## السؤال الخامس :

( ا ) هل تحبين الشعر الطويل والتواليت الخفيف ؟

( ب ) أم هل تفضلين قص شعرك حسب آخر موضحة وعمل التواليت كاملا ؟

## السؤال السادس :

( ا ) هل تتركين لخطيبك أو زوجك مهمة الرد على التليفون والاتفاق على كل ما يهمكما من أمور ؟

( ب ) أم هل تقومين بكل ذلك ثم تخبرينه بكل ما ترين من الأمور ؟

## السؤال السابع :

( ا ) هل رجلك المثالي هو ذلك الذي يتمتع بالقوة والذي تتوسمين فيه الحماية والعطف والرعاية ؟

( ب ) أم هل هو ذلك الذي يبدو أنيقا على الدوام ويحيد كل قواعد البروتوكول ويثير اعجابك بالفاظه المنمقة ؟

## السؤال الثامن :

( ا ) هل تعترزين بصداقاتك القديمة وتحافظين على صلتك بقريباتك ؟

( ب ) أم هل أنت من ذوات المعارف الكثيرة ولا تهتمين بأمور قريباتك ؟

## السؤال التاسع :

( ا ) هل أنت من هاويات جمع وشراء الاشياء الدقيقة ؟

( ب ) أم هل تحوز اعجابك الاثاث والرياش الفخمة الضخمة ؟

## السؤال العاشر :

( ا ) هل أكثر نظرات التقدير والاحترام التي توجه اليك تأتي من الرجال الكبار في السن أم ممن يصغرونك في العمر ؟

( ب ) أم هل تحسسين بهذه النظرات من جميع الرجال على حد سواء ؟

## السؤال الحادي عشر :

( ا ) هل تحبين الوحدة في بعض الاحيان والريف حيث الهدوء ؟

( ب ) أم هل تفضلين المدينة بمسارحها وملاهيها وحفلاتها ؟

## السؤال الثاني عشر :

( ا ) هل تعتقدين في أن واجب الزوجة الاول هو انجاب الاطفال ثم التوفر على ترتيب منزلها ؟

( ب ) أم هل تنظرين الى الزواج كشئ يوفر لك الشريك الحبيب الى نفسك وكل احتياجاتك ؟

## السؤال الثالث عشر :

( ا ) هل لا تستطيعين الاعتماد على أحد في مراعاة أطفالك ولا تثقين في المدرسة في هذه الناحية ؟

( ب ) أم هل تثقين في مربيتهم وتعتمدن عليها اعتمادا كبيرا في شئون تربيتهم وتثقيفهم ؟

## السؤال الرابع عشر :

( ا ) هل تستطيعين الاستغناء عن الكثير من الكماليات في سبيل توفير بعض النقود لك ولاولادك وزوجك ؟

( ب ) أم هل تحرصين على الظهور بأناقتك كاملة والحصول على كل ما يحققها ؟

## السؤال الخامس عشر :

( ا ) هل تقومين بكل ما يتطلبه المنزل دون أن تطلبى المعونة من زوجك ؟

( ب ) أم هل تطلبين معونته وتحبين منه أن يشاركك في عملك المنزلي ؟

## السؤال السادس عشر :

( ا ) هل تحرصين على تنمية صداقاتك والابقاء عليها ؟

( ب ) أم هل تفضلين تكوين صداقات جديدة على الدوام ؟

## السؤال السابع عشر :

( ا ) هل تعتقدين في أن الزوجية ان هي الا تبادل للحب والرعاية بين الزوجين ؟



## وعني الهمس في أذنك

لا تعتقدي يا سيدتي أن جمالك موقوف على ما ترتدينه من فاخر الثياب .. وما تتحلين به من ثمين المجوهرات .. فليست هذه مقاييس الجمال .. إنما الجمال الحقيقي جمال الروح والنفس .. بشاشة الوجه .. حلاوة اللسان .. ورقة اللفظ والعبارة ! .. ولا تحسبي أن ظهورك بمظهر التكبر قد يعظمك في نظر الناس .. ولا تخلطي بين الكبرياء والتكبر .. فان التكبر آفة الجمال .. يثير حقد كل من حولك .. وينال من جمالك .. وكمالك ! .. وآفة الجمال كذلك التكلف ، والتصنع .. التكلف في الحديث .. والتكلف في السير .. وخير لك أن تتركى نفسك على سجيته ، فراك الكل على طبيعتك .. ناصعة ، متألثة ، لا تشوب جمالك شائبة ! ..

عيسى متولى

(ب) أم هل تعتقدين في أن زوجك يجب أن يظهر لك هذا الحب على الدوام لأنه واجب عليه ؟

السؤال الثامن عشر :

(أ) هل تعتقدين في أن الزوجة في إمكانها معاملة زوجها ورعايته وكأنه ابنها تماما ؟

(ب) أم هل تعتقدين في أن زوجك يجب عليه الاعتماد على نفسه إلى حد كبير في كثير من الأمور ؟

السؤال التاسع عشر :

(أ) هل تفضلين قضاء الصيف في مصيف معين كل عام ؟

(ب) أم هل تحبين تغيير المصيف كل عام وتطمحين في السفر للخارج ؟

السؤال العشرون :

(أ) هل أنت مستعدة للتضحية براحتك ومالك ووقتك وهواياتك في سبيل راحة زوجك وأولادك وصديقاتك ؟

(ب) أم هل تعتقدين في أن زمن التضحيات قد ولى وأن كل إنسان يجب عليه أن يرعى أموره أولا وأن لا داعي للتضحية إلا في الأحوال الماسة ؟

هذه هي أسئلتنا يا أنستي أو يا سيدتي . إن الإجابة بنعم على ١ من كل سؤال تعني أنك ستكونين أو أنك فعلا ربة منزل من الطراز الأول .

إنني أنصحك بعدم الانزعاج إذا لم تكن إجاباتك كلها بنعم فقليلات سيستطعن ذلك . وعلى كل حال فإن كل آنسة أو سيدة تريد أن تطمئن على مقدرتها كربة منزل في إمكانها أن تستريح إذا أجابت بنعم على القسم الأول بين خمسة عشر وسبعة عشر سؤالا .

## لفات صيحة

اختزال . آلة كاتبة

محاسبة . اختزال آلي

تحضير لكافة الامتحانات

مكتب لأعمال الترجمة

## فكر مدارس

القاهرة : ٩ شارع قنطرة الأولى .

الإسكندرية : ١٥ شارع سعد زغلول .

مصر الجديدة : ١٠ شارع عباس .

بورسعيد : ١٤ شارع صفية زغلول .

طنطا : ١١ شارع هدية (ميدان الساعة)





الاطفال لان ذلك يفقدهم شهيتهم لاغذية أكثر أهمية منه .

## ٨ - المواد الدهنية

بعض هذه المواد لا تمد الجسم الا بالطاقة فقط . والدهون التي تحتوى على فيتامين ا هى احسن دهن للأطفال فى فترة نموهم وأحسنها اطلاقا هى الزبد والقشدة .

ان أطفالنا يجب أن يأكلوا فاذا قدم لهم الطعام على أنه أمر عادى وبدون أى اغراء فسوف يتقبلونه ويتمتعون به ويقبلون على الاكل دائما ومعنى هذا بعبارة أخرى ان الواجب يقضى بأن يترك الأطفال يأكلون ويتمتعون بطعامهم دون أن نرغمهم على الاكل . ومعظم الأطفال يرفضون الطعام بين حين وآخر وغالبا ما يكون ذلك لاسباب وجيهة فلنحترم ما يحبه الطفل وما يكرهه ولنذكر أن الطفل قد يكره طعاما ثم ينسى ذلك بعد أيام قليلة والأطفال الذين يحظون بزيادة من الاهتمام نتيجة امتناعهم عن الاكل قد تتكون لديهم عادة رفض الطعام لانه يسرههم ان يكونوا موضع الاهتمام .

يجب عليك ياسيدتى ان لا تظهرى قلقك من رفض طفلك للكثير من الاطعمة اللازمة للتغذية الصحيحة أمامه . . . صرحى بقلقك هذا أمام الطبيب فقط . كذلك يجب عليك تشجيع الأطفال الصغار على اطعام أنفسهم اذا أبدوا استعدادا لتولى أمر أنفسهم استمرى فى تشجيعك لطفلك وان بدا لك أنه صعب فى مبدئه . ام مجربة

لا ريب فى أن أهم مايشغل بال كل سيدة أنجبت طفلا أو أطفالا عديدين هو تغذيته أو تغذيتهم تغذية صحية منتظمة . وسنخصص هذه المقالة للكلام فى هذا الموضوع الحيوى الهام وسيكون كلامنا عن تغذية الأطفال الذين تعدوا دور الرضاع . وسنبدا بسرد مجموعة الاغذية التي يستحسن اختيارها للطفل .

## ١ - اللبن

انه مهم جدا ولذا يجب اعطاء طفلك كمية منه تتراوح ما بين الرطل والرطلين يوميا

## ٢ - الخضر والفاكهة

يجب أن تلاحظي أن تكون من الانواع الغنية بكافة الفيتامينات المعروفة .

## ٣ - البيض

يجب اعطاؤه بيضة واحدة كبيرة الحجم أو بيضتين من الحجم الصغير يوميا .

## ٤ - اللحم الاحمر الصغير والسمك

ان المواد الغنية بالبروتينات ضرورية جدا ويجب عدم اغفالها فى برنامج تغذية الطفل

## ٥ - الحبوب

مثل البلبلة والفريك والخبز الاسمر مع الزبد ويجب تقديمها مع وجبة أو وجبتين من الوجبات اليومية .

## ٦ - أغذية اضافية

تقدم كلما احتاج الطفل وتختلف تبعا لسنة وحجمه ويجب ألا تحل محل الاغذية التي سبق ذكرها .

## ٧ - الحلوى

يجب الاقتصاد فى استعمال السكر فى طعام



# الاشهين عليك

مؤسسة بنك مصر الكبرى  
بشارع فؤاد الاول بالقاهرة

حيث

اول او كازيون لها

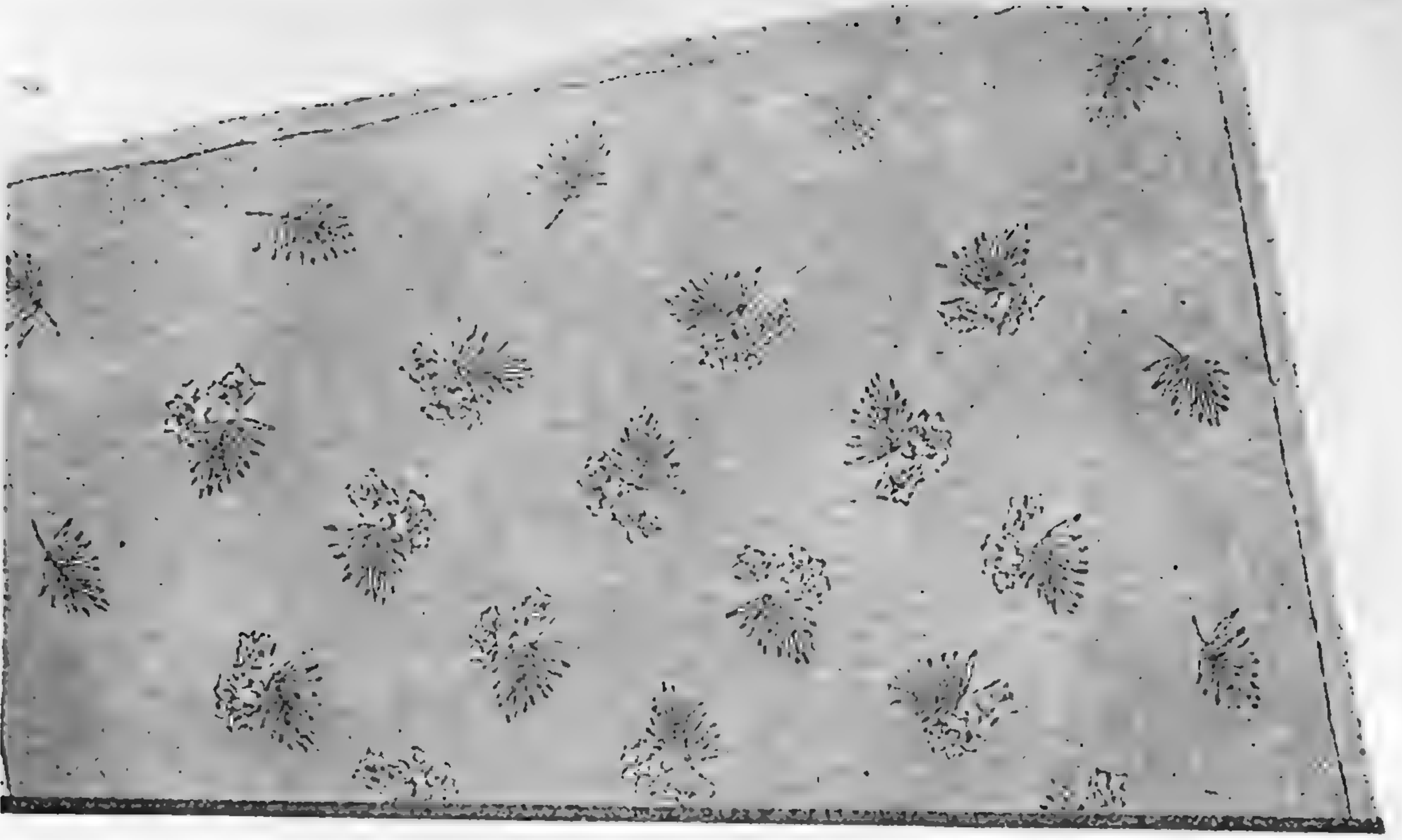
بنماية مودرن عمارا على ناسير

اسعار خيالية

شركة بيع المصنوعات المصرية

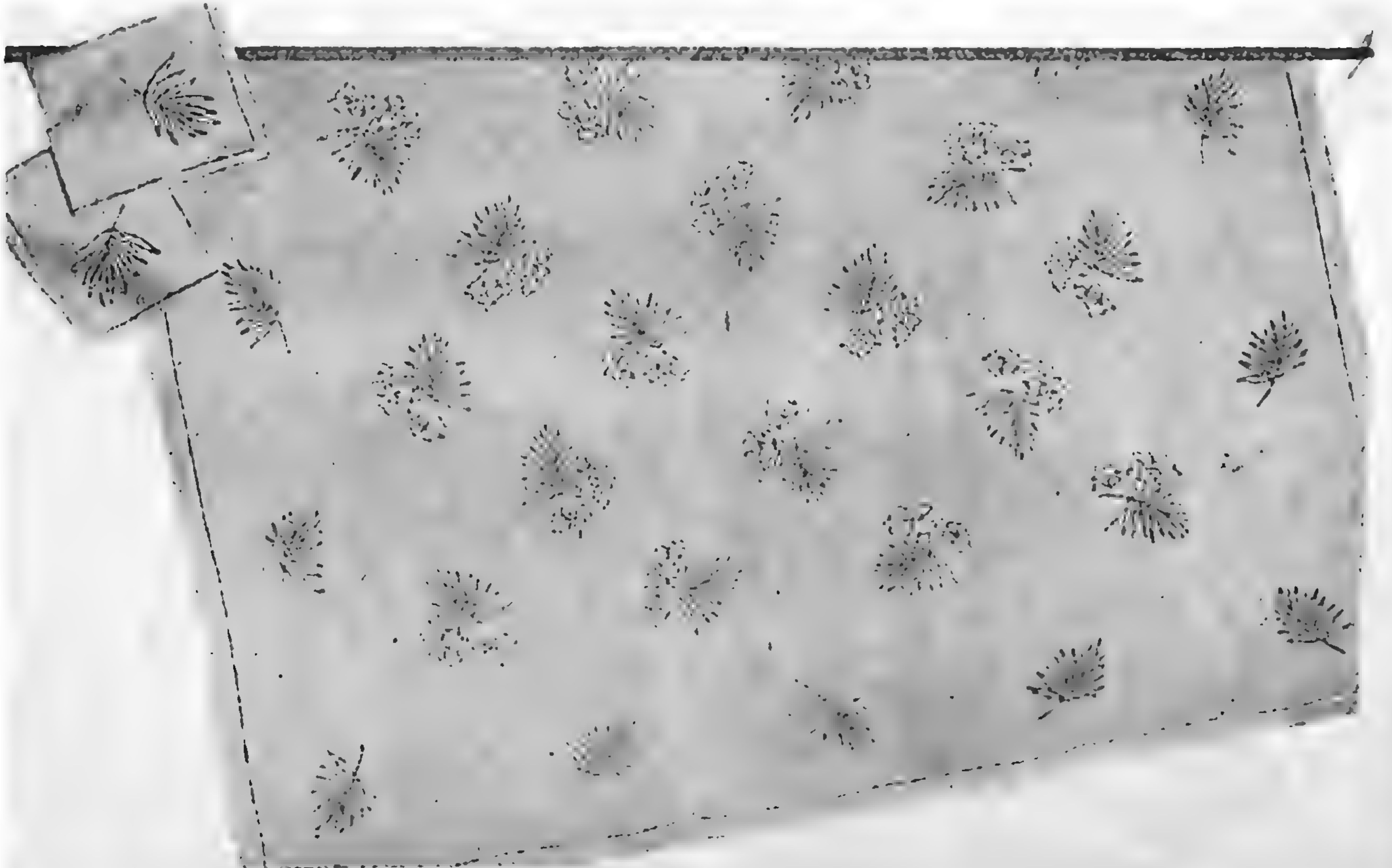
المركز الرئيسي ٣ شارع فؤاد الاول بالقاهرة ١٥٨  
وفروعها بالقاهرة وجميع عواصم ومربى القطر





## مفاتيح وفوط للمائدة ..

ان هذا الطقم مصنوع من القماش الباتسته الوردى . وقد حلى المرفش بتلك الجموعة الجميلة من  
الازهار . يمكنك يا سيدتى نقل هذا الرسم على ورقة ثم رسمه مكررا على القماش نفسه . ثم شغله بفرزة  
البسوان دى تيسج .  
اما مقاس المرفش فهو ١٧. سم x ٢٠. سم لائدة لتسع لسته اشخاص او ١٧. x ٢٧. لائدة لتسع  
لاثنى عشر شخصا . ومقاس الفوطه ١٤ x ٥٤ سم .  
ان كان لك الام يشغل التطريز فانه في امكانك تنفيذ هذا الطقم بدون اى عناء . وان كنت لا تجيد  
الرسم فنصيحتنا اليك ان تكلفى احد الرسامين بتنفيذ هذا الزخرف .





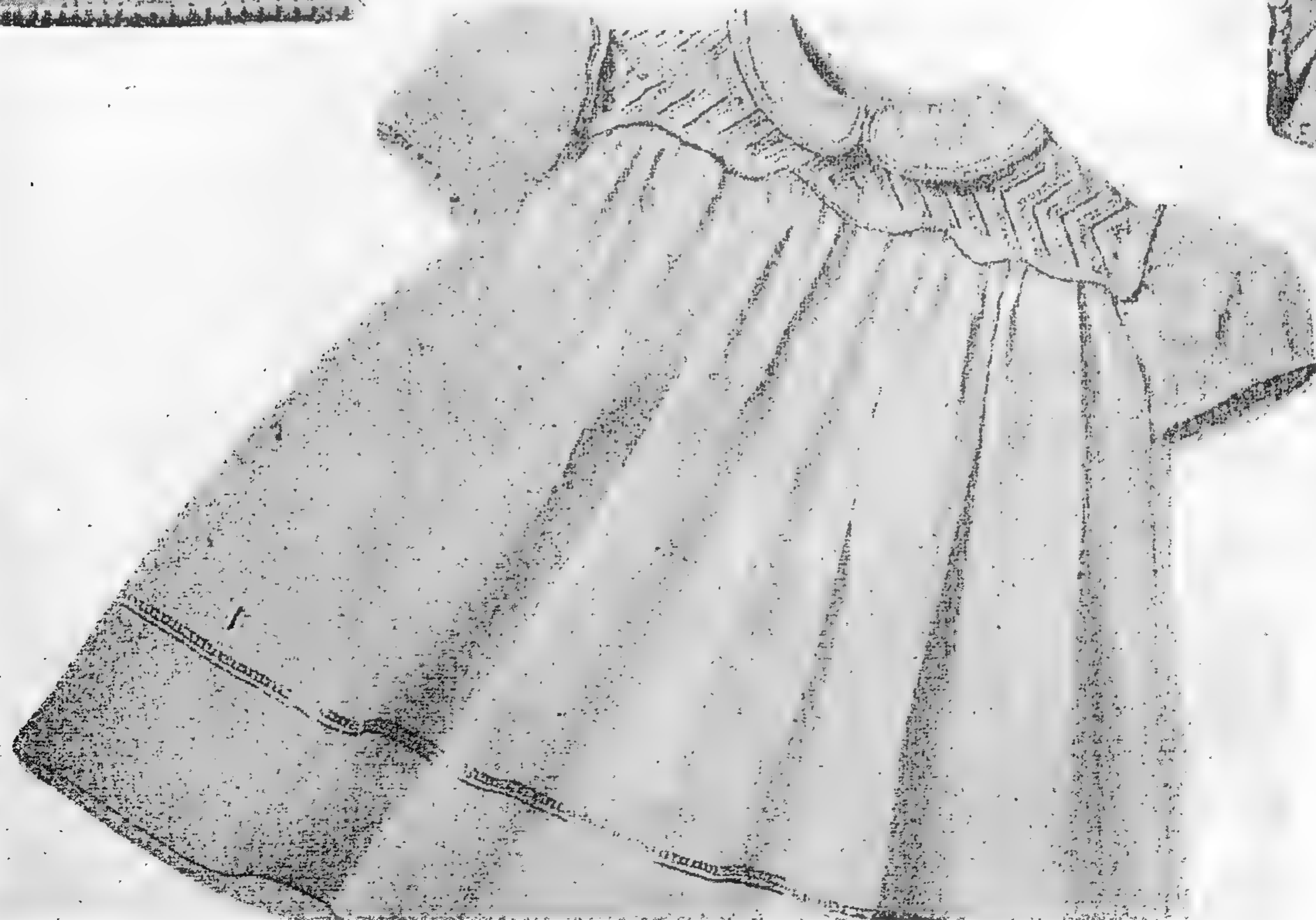
# لبنتك أف ابنتك



ليس هناك أجمل من أن ترتدي الاخت نفس ما يرتديه الاخ من الملابس  
وها نحن اولاء نقدم لك على هذه الصفحة بلوزة وثوبا مطرزين يمكن ان  
يرتديهما طفل في سن السنة الى السنة والنصف . لقد نفذ هذان الانموذجان  
على قماش البركال الابيض . اما الشغل فهو بخيط قطنى لامع .

هناك اميسمان بقطع الجزء الامامى والظهر حلى بخطوط منكسرة . يشغل  
خط منها بفرزة الفستون . اما الخطان الاخران فيشغلان بفرزة البوان دي  
تيج . واذا انتقلنا الى الفولان المكشكش والقطعة التى ركبنا عليها الازرار  
لاحظنا انهما قد غطيا بفرزة الفستون .

الفستون :  
انه مكشكش من اوله الى اخره بحت الاميسمان المقبول عند الظهر بواسطة  
زرارين اما الخطوط المنكسرة التى تحلى هذا ففد شغل حولها خط بفرزة  
البوان دي تيج . ان نفس هذا التطريز يعود مرة ثانية فوق اورليه الجويطة  
وعلى حافة الفولون المكشكش والياقة التركيب هو نفس تركيب البلوزة





# بلوزات

اهتم مبتكرو الازياء في هذا الفصل من  
فصول السنة بالبلوزات . وقد كان لباريس  
في هذا المصنوع القدر المثل . وما نحن اولاء  
ننشر لك على هذه الصفحة والصفحتين التاليتين  
مجموعة من تلك البلوزات التي عرضت في  
عاصمة الاناقة والجمال ونالت استحسان  
الجميع .

وتقول لنا مراسلتنا الباريسية ان البلوزات  
بدأت في الفترة الاخيرة تحتل المركز اللائق بها .  
وما هو ذا سكياباريلي مبتكر الازياء المعروف  
يعرض علينا هذين النموذجين . ويلاحظ ان  
البلوزة الاولى مصنوعة من قماش الدانتيل  
الابيض وهي بدون اكمام وتكشف عن جزء كبير  
من الصدر يمكن تغطيته بفولان يتناسب لونه  
والبلوزة . اما الجونية فذات تفصيلة بسيطة  
ومبسطة .

وتمتاز البلوزة الثانية بالسعة والكشكشة  
وبضيق الياقة التي تلتف حول العنق كياقة  
قميص الكوزاك . اما الاكمام فقصيرة والجونية  
ضيقة بسيطة .

وقد حلت الغادة اذنيها بحلق يتكون من  
بعض الحبات التي تحاكي اللؤلؤ ، كما وضعت  
حول معصمها سوارا مبتكرا عبارة عن خرز  
اونه كريم .

يمكنك تفصيل هذه البلوزة من الحرير  
اللامع . اما الجونية فسوداء .

سكياباريلي





نوب مبكر يقدمه هوبير دي جينانشي ويمتاز بالبساطة والبعد عن التعقيد . انه يرتدى للزيارات ولبعد الظهر . ويلاحظ ان ياقته ضيقة تحيط بالعنق احاطة السوار بالمصمم . اما الاكمام فضيقة وتصل نهايتها الى ما بعد المرفقين بقليل . واذا انتقلنا الى الجونيلة الفيناها ضيقة بسيطة .

ان هذا النموذج لا يصلح الا للسيدات ذات القدر المشوق . ونحن لا نصبح ذوات الاجسام البدينة بارتدائه لان من شأنه الكشف عن عيوب الجسم . ولا نحسب ان هناك سيدة واحدة ترضى ان ترتدى ما يقلل من جمالها وسحرها ...



هوبير دي جينانشي

جريه

هذا الثوب الذي يقدمه لنا جريه يتألف من قطعتين . القطعة الاولى جونيلة سوداء ضيقة . اما القطعة المهمة في هذا الثوب هي التي تؤلف اعلاه . ويلاحظ انها تمتاز باكمام واسعة يابانية تحاكي شكل القمع لانها تنتهي ضيقة عند المرفقين . اما الديكولتيه فهو مستدير عميق . وتنتهي الياقة من اعلى بشريطين من نفس القماش تعقدان على العنق لتخفي شيئا مما كشف عنه الديكولتيه . ويستحسن ان يكون هذا الجزء من الثوب الاحمر او الرمادي







بيير بالمان

لقد صنع بيير بالمان هذه البلوزة لطالبات الجامعة . وهي تحاكى الى حد كبير السترات التي يرتديها الرجال . ويلاحظ انها تمتاز بالضيق الى حد لا يعطل حركة من ترتديها . وقد زودت الياقة بقلابتين وقلبت باربعة ازرار مربعة . اما الاكمام فعادية ولا تصل نهايتها الى المعصم .

ولم يقتصر نشاط بيير بالمان على طالبات الجامعة فحسب بل تعداه الى ازياء التواليت وما هو ذا يقدم لنا من اعلى الى اليسار هذه البلوزة المصنوعة من الموسلين البنى الدرابيه . وما هو ذا مانجان يقدم لنا بلوزة تمتاز بياقة درابيه . قد فصلت من قماش الاليوتين البنفسجى . ويلاحظ ضيق الاكمام والجونيلة السوداء ذات التفصيلة البسيطة .

مانجان



# فساتين للحفلات

ها هو ذا بالانسياجا تقدم لنا يوما للسهره عصر مثل الانافه والذوق السليم . وقد لفت النظر انتاء حفلة العرض الى الفجعت اخيرا في باريس . ومصار هذا الثوب كما نرى بياده الفراء الاسمر الى بحلى طرف الدبكولسه . لقد صنع الثوب من الساتن الابيض . ان برودرى الكورساج والجبوسه المنحصره قليلا الى خلف والقفازات ذات الاكمام الطويلة تعود بنا الى الربع الاول من القرن التاسع عشر . اما سحر بالمال فيفضل هذا الثوب المصنوع من الساتن الرمادى وقد حلى بالتزقزق على هيئة ازهار جميلة .

بالمال



بالانسياجا





ولد جان ديسى بمصر واسفل بعد ذلك الى عاصمه الازمات حيث ذاع صيته واقبلت السيدات الاسفاد من اوروا وامريكا على مبكراته .  
 وما هو ذا يقدم لنا هذا الثوب وهو عبارة عن كورساج من النافاه الوردية اليليسيه وجويله ضبعه من القطعه الحمراء . اما دراهه الجويله  
 فحفظ بساطه كامله وقد بدلى عند انحصار ذيل من نفس نفاه الكورساج . ويعرض مانجان على الاسفاد هذا الثوب المصنوع من العائنه  
 المطرزة بخيط الذهب والموسلين الابيض . ويلاحظ ان الجويله ذات تموجات خفيفه تتفق وطبيعة الموسلين .

جان ديسى



مانجان





# من صنع يدي..

ان كارولين ريبو عدم هذه القبعة الصغراء البيضاء وقد حليت بريش الطيور . ان في استطاعتك يا سيدتي ان تعنى مثل هذه القبعة بنفسك انها لن تكلفك كثيرا . هذا ويمكن ارتداؤه بدون حلية الريش . اما المطف فهو من تصميم ورت . وقد لفت النظر الحلق الجميل الذي تتدلى من الاذنين ويلاحظ ان القبعة لا تغطي الا جزءا صغيرا من الرأس وقد نشرنا على الصفحة التالية مجموعة من القبعات التي نالت اعجاب الجميع في حفلة العرض الاخيرة التي اقيمت ببافيس . وقد صمم القبعة الاولى صانع القبعات المعروف كلود سانسير . انها مصنوعة من قماش السوراه الاخضر الازرق وقد حليت بالترتر كما وضع على جانبها فيونكة من القماش نفسه . وبتكر سيمون كانج قبعة تولا من القطيفة البنية الفاتحة وقد حليت بالبرودري والترتر . واسترعت قبعة جان بلانشو الانظار فهي من قماش البان المعلى بالستراس

كارولين ريبو





ويقدم ديبى قبعتة المصنوعة من التول المطرز والموضوع عليه نـاج  
من الصدف والكـرات الصغيرة . ان تلك القبعات لا ترتدى الا على  
فساتين السهرة ولـى الامكان صنعها هنا فتوفرين على نفسك ثمن  
شراؤها جاهزة .

سيمون كاج



دار بلاسو





# تحت الأضواء

يشتد في اغطية الرأس التي ترتدى في الحفلات الساهرة .  
أن تكون صغيرة لأنها في غالب الأحيان تكون أقرب الى الحلية  
منها الى القبعة . ويجب أن تختار تلك الاغطية بحيث تتلاءم  
وشكل الوجه وخاصة البروفيل . وتستخدم في هذا الغرض  
مواد متنوعة مثل الستراس واللؤلؤ التي تصنع منها قبعات  
على شكل هالات أو تيجان صغيرة . ويمكن الانتقاء في عمل  
أغطية الرأس الى زهرة أو فيونكة أو غصن فنحلي بها قطعة  
من الساتان أو الموسلين أو القطيفة أو الشريط .

ويفضل صانع الازياء بالنسيجا الشعر المشدود المنتهى  
بشنيون كبير فيغطيه بقبعة صغيرة جداً مصنوعة من مدار  
الحرير الاسود محلاة بوردة كبيرة من الموسلين الابيض .

ويحب كريستيان ديور اوراق الشجر الخضراء المحلاة  
بكرات صغيرة تحاكي الثمار التي نبت بين جذور الاشجار .  
وهو يجدل ايضا حول كالوت من اللباد الاخضر الزيتونى تاجا  
مكونا من تلك الاوراق التي تحيط بالشعر وتزيده سمرا

أما بيير بلان فانه اختار الستراس الابيض على شكل  
التاج . ويفضل جاك فاته الاشرطة المعقودة المصنوعة من  
القطيفة .



بالانسيجا



كريستيان ديور



جاك فاته



بيير بلان





نوب للسهرة ابتكار باريس



طلعت علينا باريس بهذه القبعة التي ابتكرت خصيصا لموسم  
الربيع وقد حليت بوردنين كبيرتين وضمتا الى الامام . ونكشف  
القبعة عن الجزء الخلفى من الرأس







هذه فبمة اخرى غاية في الاناقة ترندى على فساتين بعد الظهر  
وفد حليت على جانبها بباقتين صغيرتين من الازهار الجميلة  
اليانعة التي تتفق وفصل الربيع القادم





# فصل الليل



سيناريو واضع  
عزالدين ذو الفقار  
إنتاج  
ستوديو مصر

بطولة  
سامية جمال \* عماد حمدي  
سراج منير \* استفان روستي

حاليًا بسينما ستوديو مصر بالقاهرة



# اثواب من الصوف لعب الظهر



ويفضل جان باتسو الدرايه  
ليفصل منه هذا الثوب المصنوع  
من قماش الكريب الاسود .  
وتمتاز بياقة ديكولتيه مربعة  
باكمام طويلة . اما الحزام فهو  
من نفس القماش



كريستيان ديور

هذا الثوب الكروازيه من الامام  
من تصميم كريستيان ديور .  
وهو من الكريب الاسود .  
الاكمام ضيقة تصل الى المرفقين  
والجونيعة تناسب على الجسم  
انسيابا فتريده جمالا

هوبر دي جيفنشي



نوب من الجرسيه  
الاسود بكورساج مزود  
على هيئة مثلث راسه  
الى اعلى . اما فتحة  
المنق فقد حليت بفولار  
من قماش السوراء  
الرمادي . والحزام من  
جلد البوكس الاسود



# أقرب سواد

يحلّى هذا الثوب الذى ابتكره  
جان لانغان فيونكة كبيرة وضعت  
على الكورساج الكروازيه . ان  
الثوب من قماش الفاي الاسود  
والجونيّة مكشكشة تحت  
اميسمان على شكل مثلث  
راسه الى اسفل اما القبة  
الصغيرة فقد حليت بطواليت  
سوداء تحيط بالوجه فتزيده  
جمالا

جان لانغان

يقدم بالنسيجا هذا الثوب  
المصنوع من الصوف الاسود  
ويلاحظ ان الكتفين قد انتفخا  
قليلا لتزيده من عرس الظهر .  
اما الديكولتيه فمستديرليكشف  
عن العنق . وهناك بانو على  
شكل باسك يغطى الجزء الامامى  
وقد ارتدت صاحبة قبعة من  
القليفة السوداء حليت بريشة  
برتقالية اللون .

بالنسيجا









# والآن.. اثواب من قطعتين



يقدم لنا صانع الازياء الباريسي  
المعروف جال جاته هذا الكازاء  
المصنوع من قمماش الكريب  
البيج ويلاحظ انه درايبه  
بالورب وديكولتيه عريض . 14  
الجونيلا هي بليسيه من اولها  
الى اخرها

مصر



ان هذا الثوب المبتكر صنعه لنا  
جاله هايم الخسائط الفرنسي  
الشهير . ويمتاز بديكولتيه  
متسع بحيث يكشف عن الكتفين  
ومن الملاحظ ضيق الكمين اما  
القمماش فهو من الدانتيل الاحمر  
النادي





لقد صنع هذا الثوب  
من قماش الياويلين وهو  
يبدي وكأنه مكون من  
قطعتين . ان الكورساج  
الطويل يثنى عند  
الردفين وينزل الى  
اسفل من خلف . اما  
الياقة فمرتفعة والاكمام  
يابانية تصل الى المرفقين  
ولا تتعداهما . لقد  
لألى هذا النموذج نجاحا  
كبيرا في اوساط الموضة



ان ملابس المرأة الداخلية  
تعطى فكرة صادقة عن ذوقها  
لا بل هي الميزان الدقيق لهذا  
الذوق .

وما هو ذا كريستيان ديور  
يقدم ليزوز من قماش الساتان  
الازرق الفاتح وقد حليت  
بشريط من الساتان المطرز  
بالاخضر والازرق . وهناك ثنية  
مجوفة في الظهر .

ويقدم ديورول قميص نوم من  
الموسلين الحرير الازرق الفاتح  
وقد نبت اكشاف الكورساج  
باشرة مصنوعة من الساتان  
الازرق الفاتح . اما ناتالي فانه  
يقدم هذا القميص الذي يتكون  
من الدانتيل الابيض ، الذي  
يعلو ايضا نهاية الكمين





# ملابس داخلية حديثة



ويقدم كريفتزكي هذا الثوب المحلى بالدانتيل . وقد صنع  
من قماش الموسلين الوردى .  
وقد ابتكر كريفتزكي ايضا قميصا من الكريب دى شين  
مشغولا كله بالبانسات ، كما هو واضح .  
ان بيوتات الموضة في أوروبا لم تعد وسيلة لارضاء جميع  
الاذواق حتى الصعبة منها . وانا سنواقي قارئات بنت النيل  
بكل جديد في هذا المصمار . وكل ما نرجوه منهن ان يخترن  
ما يتفق وقوامهن . ولنا عودة الى هذا الموضوع .





# من ايراني الى باريس



لقد صمم جريه هذا الثوب الجميل ، ويلاحظ انه اراد محاكاة الثياب النمسائية الفارسية . ان التونيك من القليظة الحمراء ، اما الجونيلة فمن الكريب الابيض . وقد وضع الدرابية الابيض على الديكولتيه بحيث يكشف جزءا ويخفى الاخر . لقد نال هذا الثوب استحسان الجميع في حفلة العرس التي اقامها جريه في باريس اول هذا الموسم . وقد اثبتت باريس مرة اخرى انها ما زالت صاحبة الكلمة الاولى في مصممي الازياء .





ليظلك  
توبك  
نظيفاً..

كل سيدة بيت تريد ان تحتفظ بانافتها اثناء تاديتها الاعمال المنزلية . ولكي نساعدك يا سيدتي  
على بلوغ مرادك نعرض عليك هذه المريلة الجميلة المطرزة . لقد فصلت بطريقة تلي توبك من الاتساخ .  
يمكنك تفصيل هذه المريلة من تيل الليبران القابل للفصيل . ان هذا النموذج مفصل من  
قطعة واحدة . ان الجيب قد حليت اطرافه بشغل الابرة الجميل (غرزة الفصن الخضراء) . اما  
الازهار فقد شطخت بالخيط الاحمر . ان حمالة الرقبة وحزام الخصر قد صنعنا من قماش قوي .



# فراشه وثير



يُصنع هذا الفطاء أو الحاف من قماش الساتان المصنوع بالقطن  
أما من لونه فإنا نتركه للدوافك .

وبالاحظ أن هذا الفطاء يقسم إلى مربعات طول ضلع الواحد  
منها ١٨ سم . وقد حليت بزخارف متبادلة .

أبدلي أولاً برسم الوحدة الزخرفية على قطعة من القماش القطني  
الابيض . اسمى تلك القطعة بعد ذلك على ظهر الساتان واشتغلي  
الرسم بغيظ من الحرير الذي يتفق لونه ولون الساتان . ادخلي  
بعد ذلك بعض قطع الصوف بين خطوط الرسم . ويجب أن تقوم  
بهذا الشغل على ظهر الساتان .

بطنى بعد ذلك هذا الفطاء بقماش الساتينيت مع ترك فتحة  
لادخال القطن . دكبي بعد ذلك الزرابر عند أركان هذه المربعات .

حلي حافة الفطاء بكوردون من الحرير يتفق ولون الساتان  
بفسه .

ملحوظة : أن كان وقتك لا يسمح لك بعمل هذا الفطاء ، فإنا  
ننصحك بأن تكلفي المنجد بعمله . اشرحي له الخطوات التي يجب أن  
يسير عليها . اختاري له الألوان التي تتفق وسائر فرش غرفة النوم .



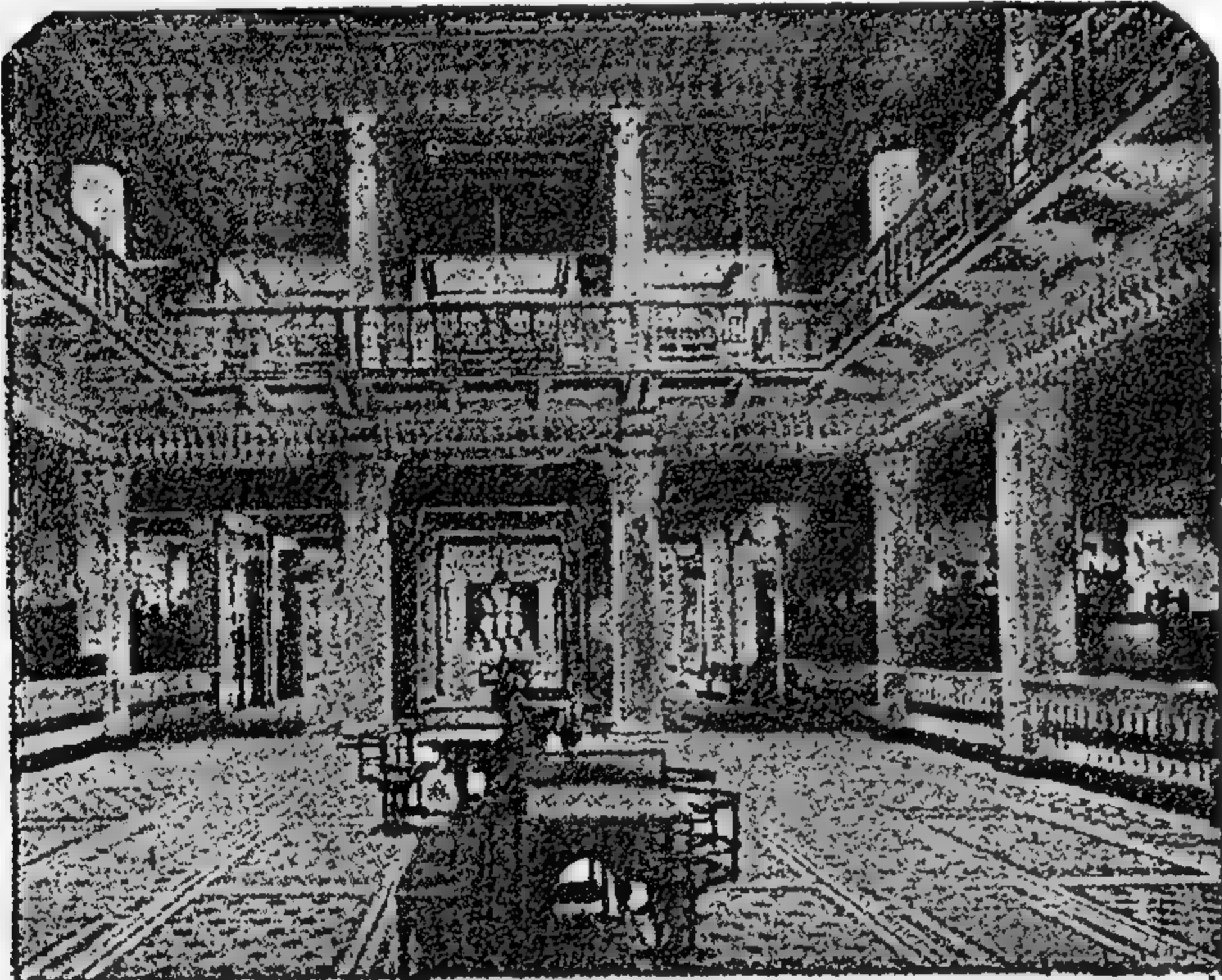


٣٤٥٨٨ س.ت

٣٤-٣٧

اشتركي في مسابقة بنت النيل

لمكافحة الامية بين الرجال والنساء



س.ت ٣٤٥٨٨

بنك مصر

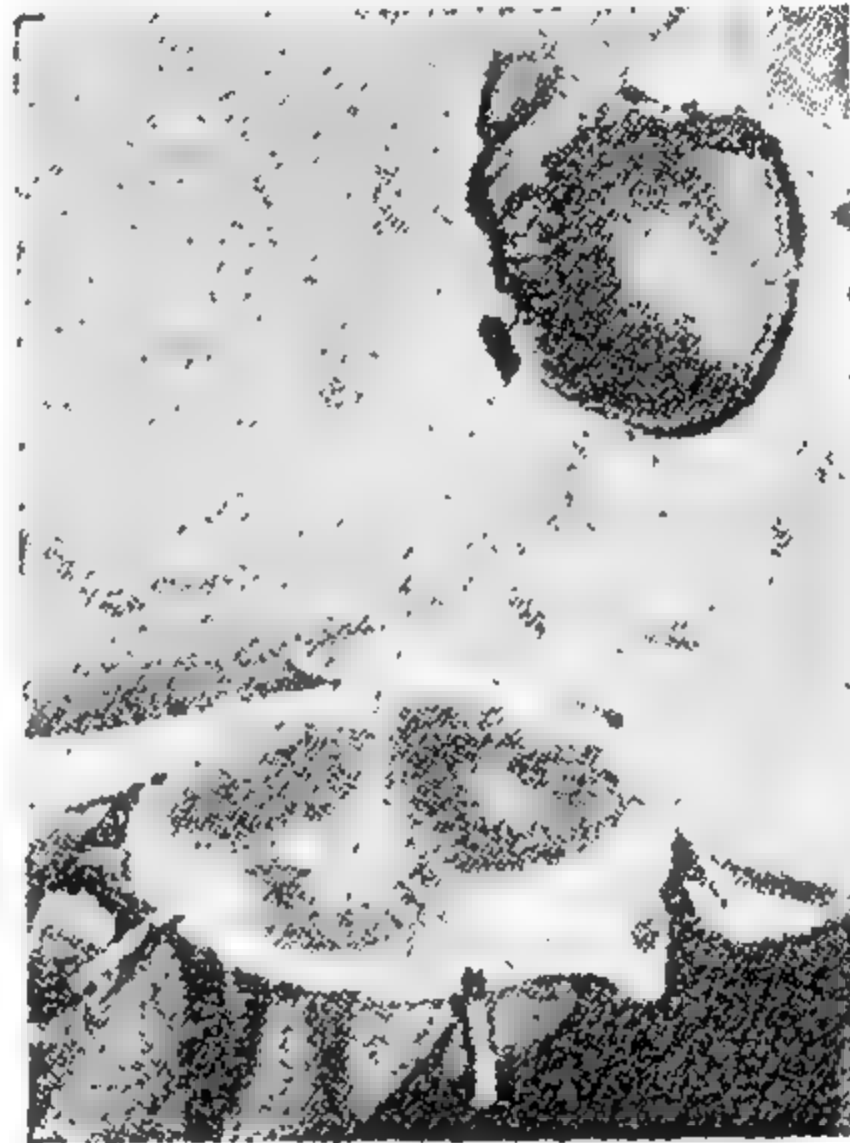
البنك الذي رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي  
مؤسس شركاتها القومية  
منشئ الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
وزوده بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج

# بنت النيل في سون نزلك

## كيف تنظيف اقمشتك الكتانية

يجب عليك ان تبادري بتنظيف كل بقعة تصيب اقمشتك الكتانية قبل ان تفلسيها . هذه هي الطريقة الصحيحة . وعليك باتباع الارشادات التالية على الدوام :

- (١) ان الحرارة قد تزيد في تثبيت بعض البقع . يجب ان تتذكرى ان الحرارة لا تجدي في كل الحالات .
  - (ب) ان البقع انواع ولكل منها مركب خاص او طريقة خاصة تزيلها ولذا يجب عليك ان تحتفظي بنوتة تحت متناول يدك وفيها كل ما تحتاجينه
  - (ج) احتفظي على الدوام بصابونة جليسيرينية او بزجاجة جليسرين في منزلك فكلاهما مفيد في ازالة البقع
  - (د) كوني دقيقة في تنظيف الاقمشة الكتانية الغامقة . ان اللون قد يتاثر اثناء عملية التنظيف وكذلك قد يتاثر القماش
  - (هـ) استعملي بيروكسيد الايدروجين في حالات الاقمشة الدقيقة الصنع فهو مفيد جدا .
- والآن اليك بعض التجارب المصورة التي قد تساعدك على ازالة بعض البقع :



١ - ان بقع القهوة أو الشاي تزول بالمياه الساخنة، احضري طبقا عميقا وانشري عليه الجزء، غير التنظيف وصبي عليه من أعلى ماء ساخنا . . . وذلك قبل أن تفلسيه . . . واذا لم تختف البقع بعد الفسيل الجني الى بيروكسيد الايدروجين أو عرضيهما للشمس لمدة مناسبة .



٢ - لتنظيف البقع الناتجة عن المأكولات المسكرة عليك بتنديتها بالماء البارد ثم دعكها بقطعة قماش مبللة بالجليسرين بخفة . اتركها بعد ذلك عدة ساعات قبل غسلها . وهناك بعض البقع من هذا النوع لا تزول الا بالماء الساخن وفي هذه الحالة عليك باتباع التجربة السابقة .



٣ - وفي حالة البقع الناتجة عن أحمر الشفاه عليك باستحضار المركب الخاص بازالتهما من محل مستحضرات التجميل الذي تعاملينه أو عليك باستعمال الجليسرين فهو مفيد . اغسلي مكان البقع بعند ذلك ، ستجدينها قد زالت حتما .



# في جناح الأميرات

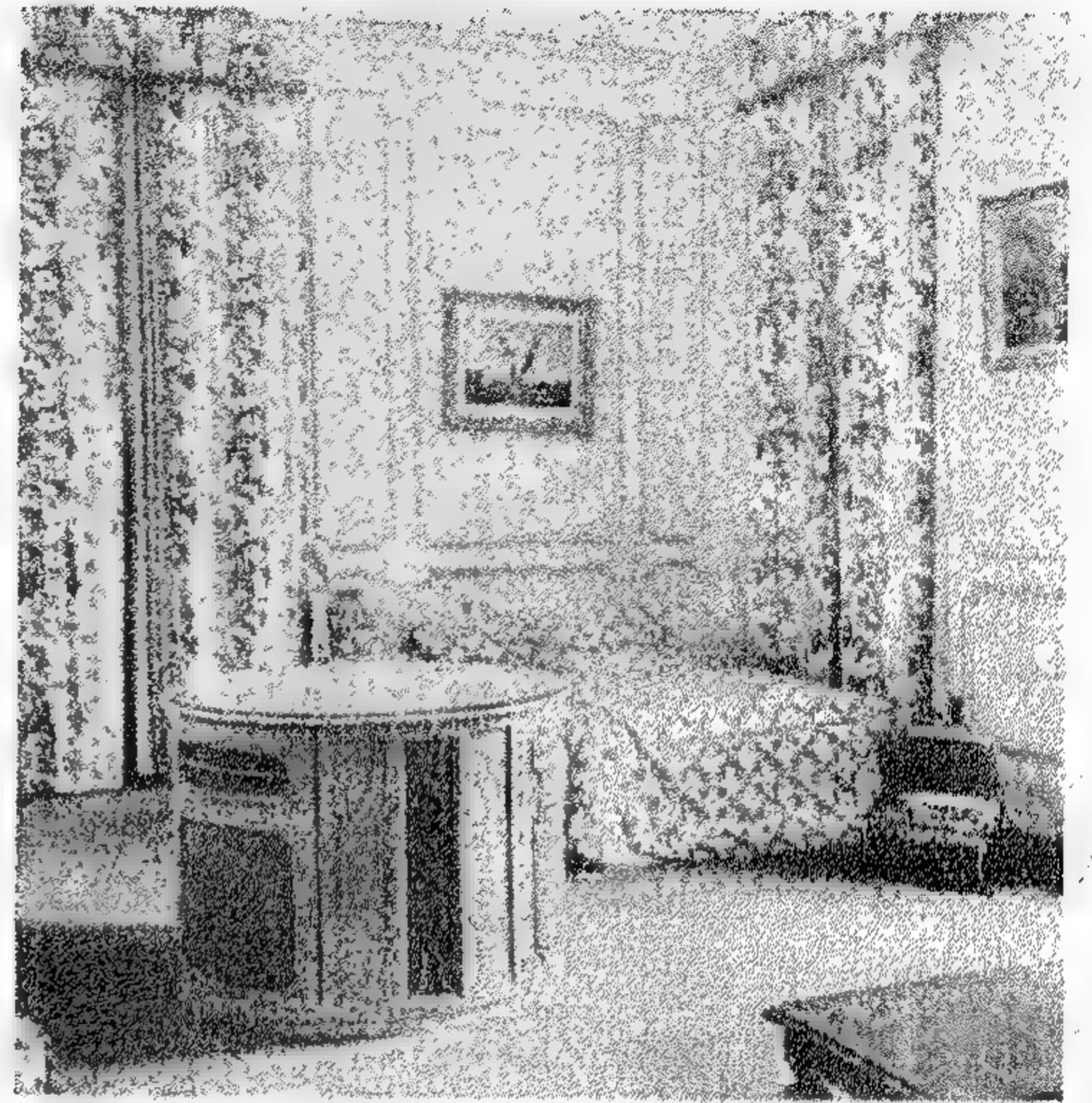
تحدثنا في العدد الماضي عن قصر عابدين وما يتميز به من فخامة وأناقة تذهبان باللب. وقد كان حديثنا عاما في أغلبه وإن كنا قد عنيينا بالحرملك بصفة خاصة. وقد وعدنا قارئتنا أن نكمل لهن الموضوع في هذا العدد. . . وها نحن أولاء نفى بوعدنا ولكننا سنركز كلامنا هذه المرة على جناح الأميرات كريمات الملك السابق وهن كما تعلم كل قارئة: « فريال وفوزية وفادية » . . ونستطيع أن نقول دون أن نكون مغالين في قولنا أننا أول من دخل هذا الجناح من الصحفيين، وعلى هذا سيكون موضوعنا أول موضوع ينشر عن هذا الجناح الذي ظل مغلقا طوال العهود الماضية حتى أتاج لنا العهد الجديد فرصة زيارته وبالتالي نقل مشاهدتنا إلى قارئتنا العزيزات. . .

أما سرير الأميرة فهو عادي جدا رأينا مثله كثيرا في معارض الموبيليات وهو يساير الطراز السائد حاليا من حيث اتصال الكومودينو به على كل من جانبيه كما هو ظاهر في الصورة .

لاحظي معي ياسيديتي وضع الصور في الغرفة . ان طريقة وضعها تدل على ذوق رفيع مع بساطة تتناسب مع الجو العام للغرفة .

وأخيرا تأملي معي في المائدة الموضوعه وسط الغرفة . انها جميلة لا شك في ذلك ومناسبة لأميرة صغيرة مثل فريال . ولكن

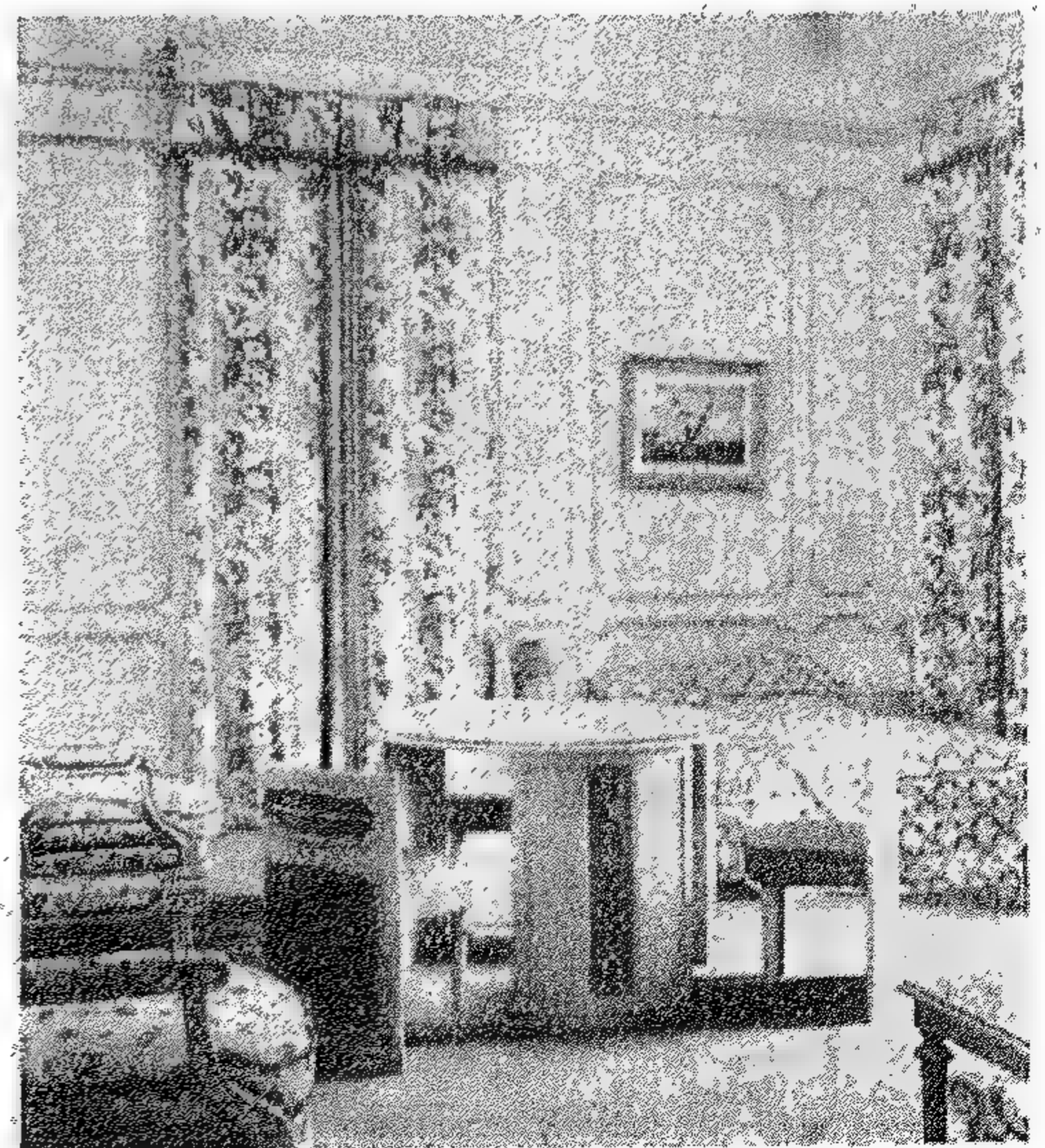
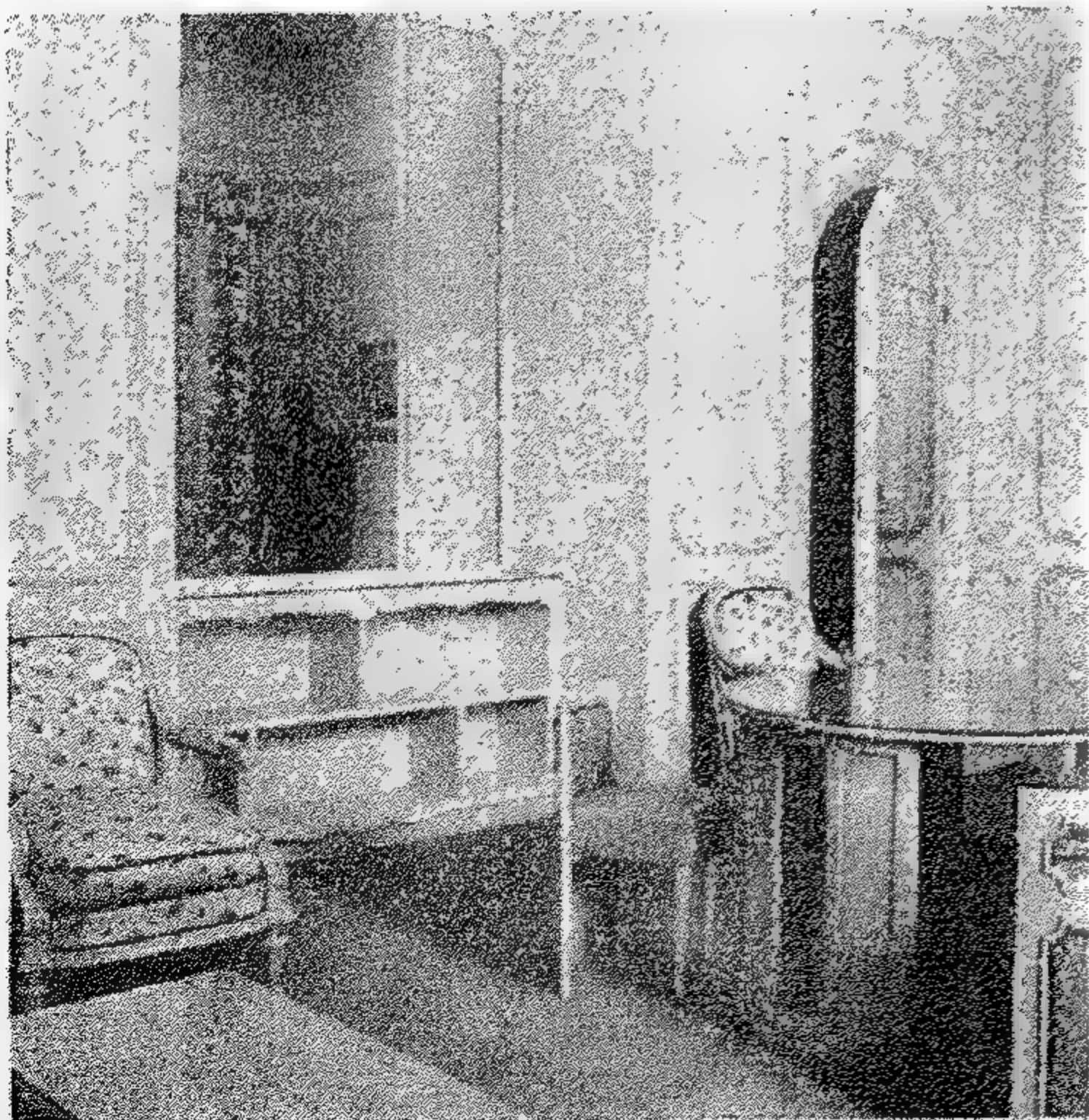
ان أول غرفة سندخلها في هذا الجناح هي غرفة نوم الأميرة فريال . . ان الشيء الغريب الذي دهشنا له هو بساطتها . . وكيف لا ندهش وكل شيء في هذا القصر فخم كله ذهب وفضه وبللور وأحجار كريمه . ان أول شيء استرعى أنظارنا هو توافر كل الشروط الصحية للغرفة فهي من هذه الناحية نموذجية بكل ما في هذه الكلمة من معنى . وبعد ذلك أخذنا نتأمل فوجدنا ان الستائر من قماش الكريتون الذي تستطيع كل سيدة أن تحصل عليه .



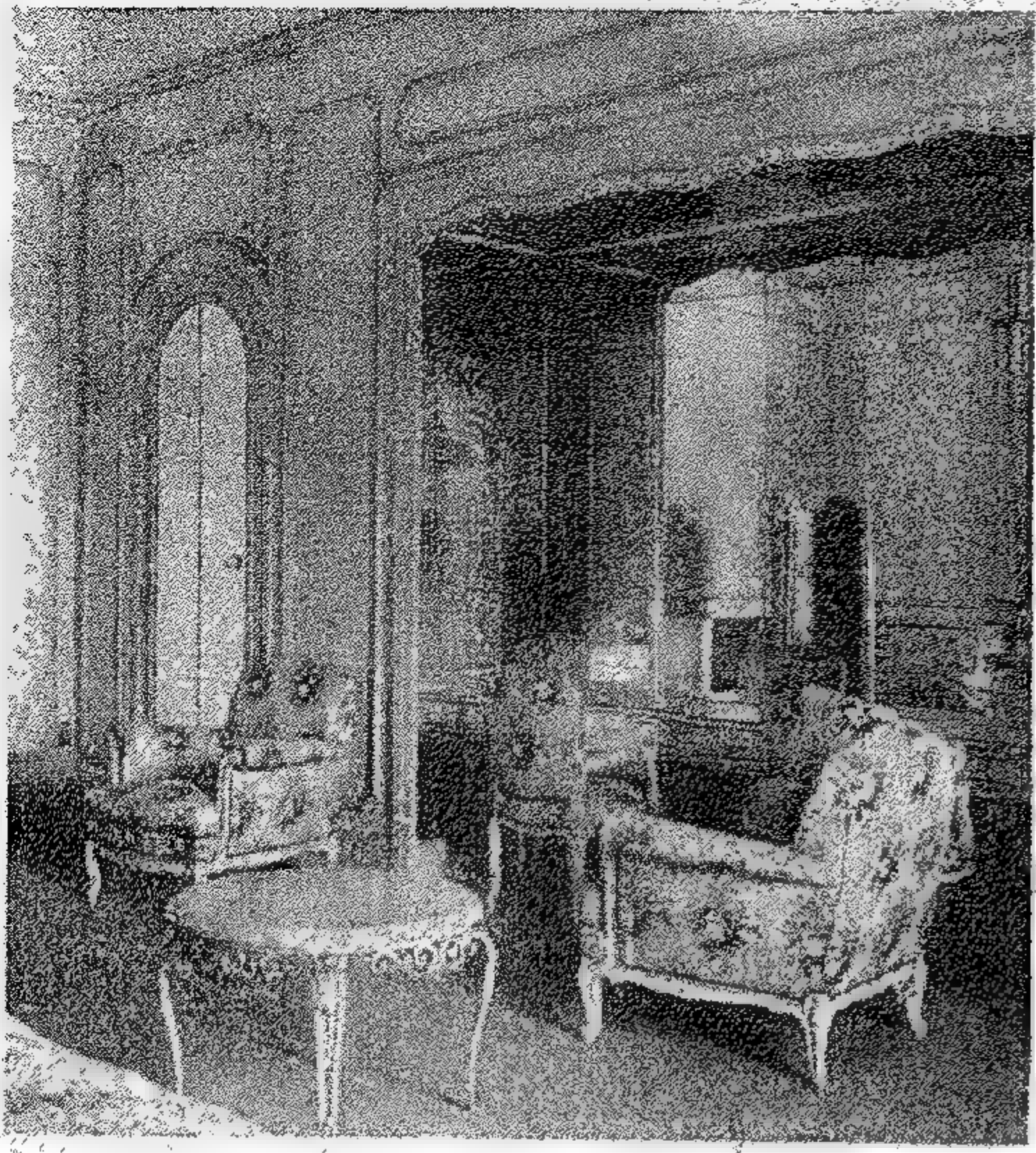
المائدة المستديرة وقد اختفت في داخلها الكراسي الثلاثة



نفس المائدة بعد اخراج الكراسي







التسريحة بمرآتها الكبيرة ومائدة من الحديد المطروق



وهي عبارة عن السواح من الخشب الابيض المدهون باللاكيه وضمت بعضها بقرب بعض ونحتت بذوق سليم يبعد عن التعقيد الذي لا يتفق اطلاقا ومثل هذه الغرف .

عودى طفلك منذ الصغر على الاستقلال والاتكال على نفسه . اجعليه يشترك معك في تنظيم غرفته اساليه رايه ووجهيه الوجهة التي ترين صلاحيتها . ان الطفل الذي يرى النظام والجمال منذ الصغر يعتادهما ولا يرضى بغيرهما بديلا . ولا شك في ان وطننا العزيز في حاجة الى جيل يحب النظام ويندوق الجمال . وانك كأم مسئولة عن اعداد هذا الجيل وعن تنشئته التنشئة الصالحة . هيا ابدئي من اليوم فان لوطنك عليك حقا .

السيد عبد العزيز خميس

الجود ساتان وهو نفس القماش المستعمل في تنجيد الكراسي الفوتيل الموجودة في الغرفة .

والان هل فكرت ياسيديتي في أطفالك ؟ هل فكرت في أن تخصصي لهم غرفة ينامون فيها ويذاكرون فيها ويقومون فيها ببعض الالعاب البسيطة التي يمكن تاديتها في الغرفة ؟ لا تشك في أنك فكرت في كل ذلك ولكن لم تفكري في تنفيذه لاسباب قد تكون خارجة عن ارادتك . لسوف تقولين مثلا ان ميزانيتك لا تسمح لك بتأثيث غرفة كذلك التي كانت تحتلها كريمات الملك السابق . ولكن من الذي طلب منك أن تؤثثها بهذا الفراش الفاخر ؟ ان في امكانك القيام بتأثيث غرفة كامله لاولادك لا تكلفك الا قليلا . وقد سبق لبننت النيل أن نشرت على صفحاتها نماذج مختلفة لغرف الاطفال

العجب حين وجدناهما تشتركان في غرفة واحدة ولكن هذا العجب زال حينما تذكرنا ان هذا الجناح بالذات - جناح الاميرات - يمكن اعتباره شيئا آخر منفصلا في جوه وأثاثه عن باقي القصر .

ان الصورة تظهر من الشمال دولابا مثبتا في الحائط كالدولاب الذي سبق أن شرحنا أمره في غرفة الاميرة فريال والى يمينه نجد التسريحة الخاصة بالاميرتين . والى أقصى اليمين نجد دولابا آخر للملابس مثبتا في الحائط كزميله الذي يقابله وهو غير ظاهر في الصورة طبعا . كذلك تظهر الصورة عدد اثنين فوتيل وطرابيزه مستديرة .

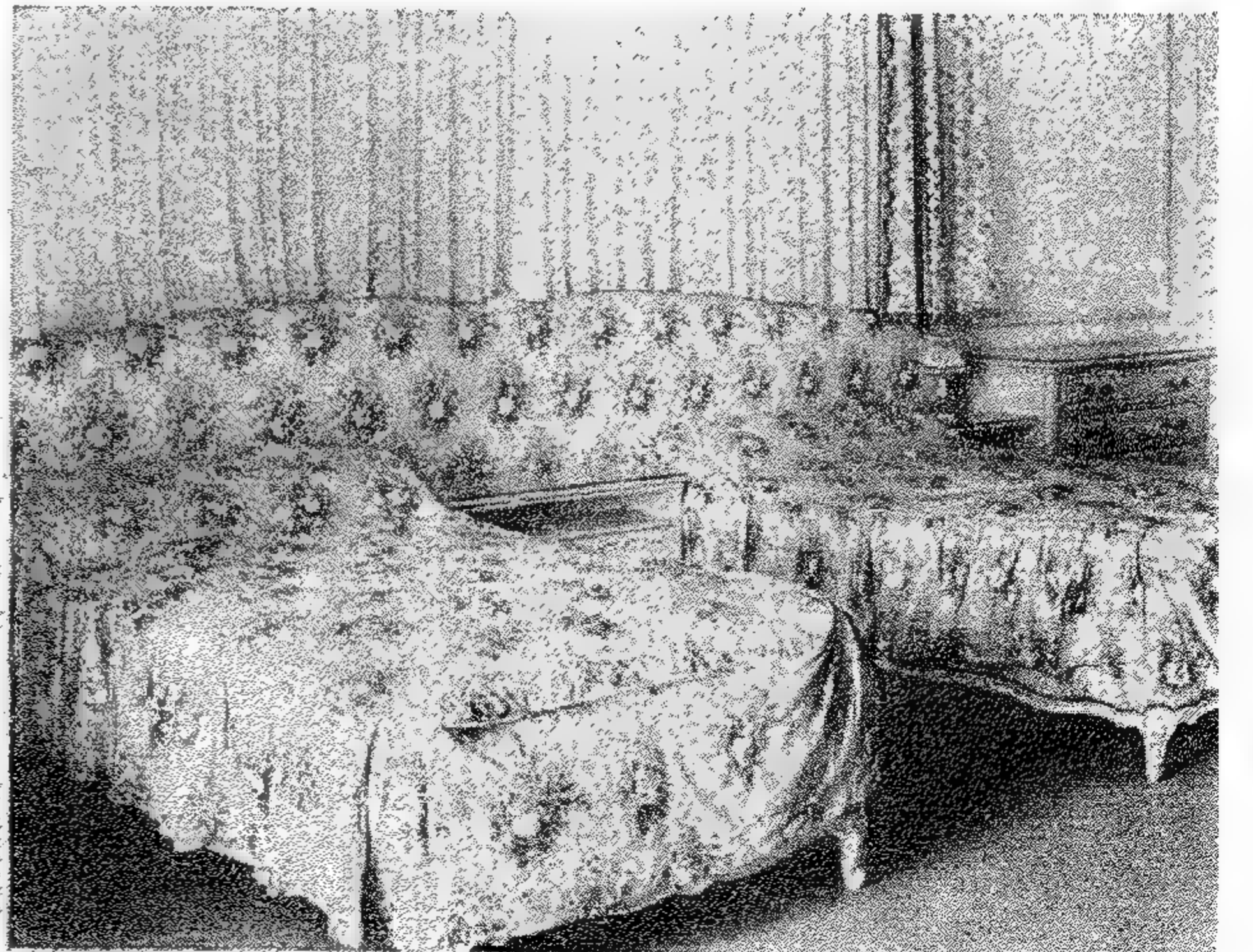
والصورة الاخيرة تظهر سريرين الاميرتين وهما سريران يقع بينهما كومودينو مشترك . أما الاغطية المفروشة عليهما فهي من قماش

المدمش حقا في هذه المائدة هو انها تضم داخلها ثلاثة كراسي . ان المائدة كما هي ظاهرة في الصورة الاولى لا تكشف عما بداخلها أما في الصورة الثانية فهي تظهر لنا سرها الجميل . والان لنشرح لك الصورة الثالثة . أنها تظهر لنا مرآة الاميرة والى الاسفل منها نجد الارفف التي تضع عليها معدات زينتها وكل ما تحتاج اليه . وعلى جانبي المرآة نجد دولابين للملابس لم نستطع اكتشافهما وحدهما ولكن ساعدنا في الاكتشاف مندوب القيادة . ان كل دولاب ركب في الغرفة بحيث لا يمكن اكتشافه . وواجهته عبارة عن مرآة . وقد التقطنا لك الصورة بعد أن فتحنا باب الدولاب بحيث تظهر لك طريقه التركيب والوضع في الغرفة .

أما الصورة الرابعة فقد التقطت في غرفة الاميرتين فوزيه وفريال . لقد اعترانا

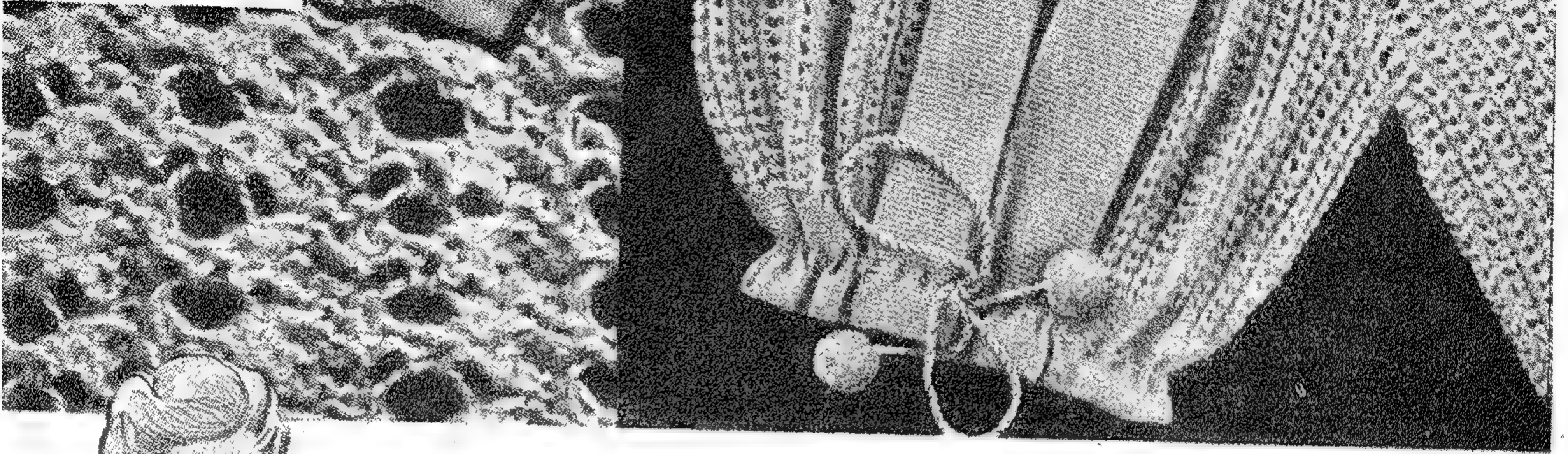


سريران ونيران بينهما كومودينو صغير





# بلوزة للنوم



اسلتي بالعدل ال ٤٣ غرزة التي في الوسط ولا تستمرى الا على غرز اليسار مع السلت الى اليسار كل سفين مرة واحدة ١٥ غرزة وملايين ١٤ غرزة . انهي الجهة الثانية بنفس الطريقة مع عكس الخطوات

سم غرزة الجارانيير هكذا : (x) غرزة واحدة ، غرزان معا ، اتركى غرزة (x) اشتغلى ٣ سم ونصف جارتيير اكمل على الابر رقم ٢٥ غرزة الاجور مع توزيع ٢٠ زيادة على الصف الاول . على ارتفاع ٢٧ سم اسلتي الى اليمين لفتحة الكم كل سفين ثلاث مرات خمس غرزة . وعلى ارتفاع ٣٣ سم اكمل على الابر رقم ٢٥ بفرزة الاستك البسيطة مع توزيع تنقيصين على الصف الاول ومع التنقيص الى اليسار للديكولتيه ١٤ مرة غرزة واحدة كل اربعة صفوف . وعلى ارتفاع ٤٥ سم اسلتي على ثلاث مرات ال ٥٠ غرزة الباقية للكتف . اشتغلى الجانب الايمن مثل اليسار مع عكس الخطوات

## الظهر :

ركبي ١٢٠ غرزة على الابر رقم ٢٥ ، اشتغلى ٣ سم غرزة الجارتيير اتركى نقوبا سم ٢٥ سم غرزة الجارتيير . اكمل على الابر رقم ٢٥ غرزة الاجور مع توزيع ٢٥ زيادة على الصف الاول . وعلى ارتفاع ٢٧ سم اسلتي من كل طرف لحدوة الاكمام كل سفين اربعة غرزة وعلى ارتفاع ٣٣ سم استمرى بفرزة الاستك البسيطة على الابر رقم ٢٥ . وعلى ارتفاع ٤٤ سم

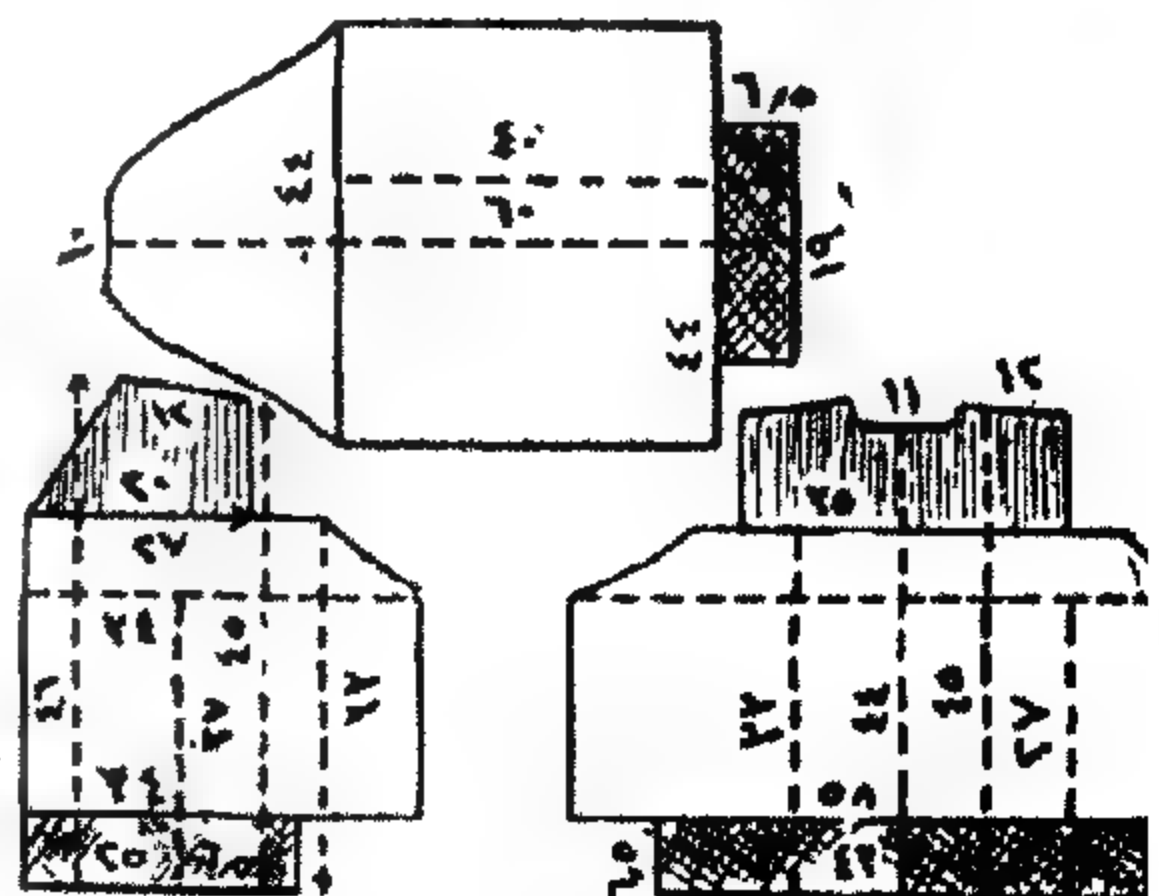
ان شغل هذه البلوزة الجميلة في غاية السهولة . اننا نقدمها لك لكي ترتديها فوق ثياب النوم ان كنت من اللواتي يبردن بسرعة .  
الفرز المستعملة :

غرزة الجاليري : دائما بالعدل ، غرزة الاستك : غرزة واحدة بالعدل وغرزة واحدة بالقلوب ، غرزة الاجور : على عدد من الفرز مركب ٦ + ١ . الصف الاول : على العدل اشتغلى جميع الفرز بالقلوب . الصف الثاني : على العدل ، الصف الثالث بالقلوب هكذا : (x) اشتغلى غرزين (x) اتركى واحدة ، اشتغلى المروكة في الصف السابق ، اتركى واحدة ، اشتغلى ثلاث غرزة (x) . انهي الصف بفرزتين . عودي الى الصف الاول وكرري دائما هذه الصفوف الاربعة . استعملى الابر رقم ٢٥ و ٢٥

انظري الرسم : لقد سم على مقاس ٤٤

## الامام :

الجانب الايسر . ركبي ٦١ عره على الابر رقم ٢٥ . اشتغلى ٣



## الياقة :

ركبي ٥٠ غرزة على الابر رقم ٢٥ . اشتغلى ٣ سم بفرزة الجارتيير اعلى حساب الثقب . اشتغلى ٩٠ سم غرزة الجارتيير . اعلى حساب الثقب . اشتغلى ٣ سم غرزة الجارتيير . اقل على دون ان ترمى . وبعد الكي والقياس ركبي الاجزاء . وادخلي الكوردون في الثقب على ان لا يقل طوله عن ١٤٠ سم . ويجب ان ينتهي كل طرف من طرفي هذا الكردون بكرتين مصنوعتين من الصوف

## الاكمام :

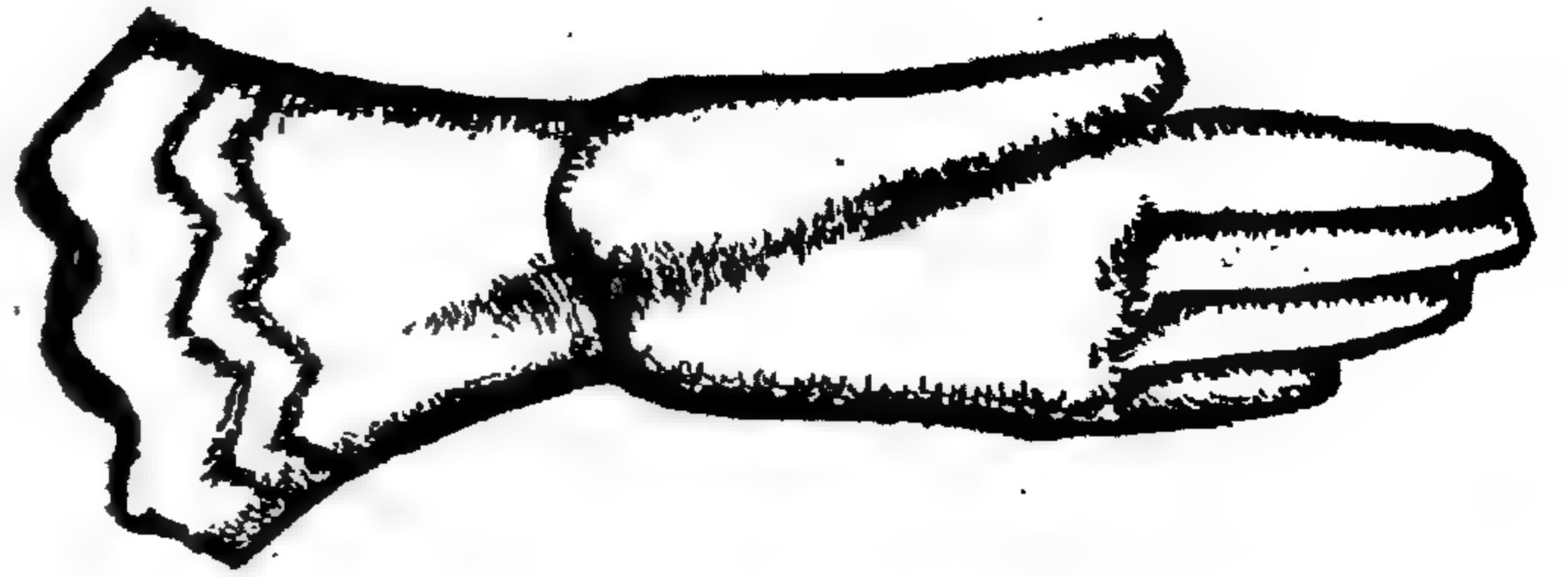
ابدئي بالمعصم . ركبي ٦١ غرزة على الابر رقم ٢٥ . اشتغلى ٦ سم ونصف بفرزة الجارتيير . استمرى بعد ذلك على الابر رقم ٢٥ بفرزة الاجور مع توزيع ٦٠ زيادة على الصف الاول . وعلى ارتفاع ٤٠ سم اسلتي من كل طرف كل سفين ٤ غرزة وغرزتين ٢٤ مرة غرزة واحدة ومربعين غرزين ثم اقل بالعدل ال ٥٣ غرزة الباقية مع حبكها معا اثنين اثنين



## سيرك ميدرانو في مصر

اتصل بنا أنه سيتاح لنا قريبا فرصة مشاهدة حفلات سيرك ميدرانو وهو من أكبر سيركات العالم . وقد نالت ألعابه التي يعرضها حاليا في بيروت نجاحا باهرا . وزار هذا السيرك بلاد اليونان وتركيا ولاقي هناك نجاحا منقطع النظير .

وقد تمكنا من التحدث الى مديري سيرك ميدرانو أثناء انتظارهم الطائرة ، فقالوا لنا ان اللسان يعجز عن وصف نوع الاستعراضات التي يقدمها هذا السيرك . ويكفي ان نقول ان « عظيم » هي الكلمة التي يمكن أن نصف بها ما يقدمه من ألعاب .



## جوانق تركية

الانسة ليذا صالح :  
المواد اللازمة :

٩. جراما من الصوف ذي ثلاث فتلات طاقم مؤلف من خمس ابر مدببة الرأسين نمرة ١٢ القياس من ٦ الى ٦.٥  
نسبة الشغل للقياس ٨ غرز في كل بوصة (٢.٥ سنتي) جوانتي اليد اليمنى : تكون ٥. غرزة على ٣ ابر (١٨ غرزة على كل من الابرتين الثانية والثالثة ونشتغل عدل بشكل دائري ٥ ادوار وفي اول الدائرة السادسة نشتغل ٢ في الغرزة الاولى و٢ في الثانية وباقي الدائرة عدل ثم ثلاث دوائر عدل والدائرة العاشرة ٢ عدل ونزيد غرزة في الثالثة و٢ عدل ونزيد غرزة في السادسة وباقي الدائرة عدل ثم نشتغل دوائر بدون زيادة

الدائرة الرابعة عشر : ٢ عدل ونزيد غرزة في الثامنة والباقي عدل الى نهاية الدور السابع عشر  
(١٨) ٢ عدل ، ٢ في الثالثة ، ٦ عدل و٢ في العاشرة وعدل الى نهاية الدور الحادي والعشرين

(٢٢) ٢ عدل ، ٢ عدل ، ٢ في الثالثة ، ٨ عدل ، ٢ في الثانية عشرة وعدل حتى نهاية الدور الخامس والعشرين

(٢٦) ٢ عدل ، ٢ في الثالثة ، ١٠ عدل ، ٢ في الرابعة عشرة والباقي عدل الى نهاية الدور التاسع والعشرين  
(٣٠) ٢ عدل ، ٢ في الثالثة ، ١٢ عدل ، ٢ في السادسة عشرة ثم عدل الى نهاية الدور الثالث والثلاثين  
(٣٤) ٢ عدل ، ٢ في الثالثة ، ١٤ عدل ، ٢ في الثانية عشرة والباقي عدل الى نهاية الدور الخامس والثلاثين

(٣٦) ٢ عدل ونسبت ١٨ غرزة جديدة ونشتغل عدل لآخر الدائرة فيصبح لدينا ٥٢ غرزة في الحلقة نشتغل عليها ١٩ دائرة بدون زيادة ثم نبدأ بشغل الاصابع الاربعة كما يلي :

السيابة : ٨ عدل ونسبت كل الفرز الباقية ماعدا الثماني الاخيرة (نلصم الفرز المسلوقة بغتلة) ثم نأخذ ابرة ثانية وننقل عليها غرزتين جديدين من اخر الثماني غرز الاولى ثم نكون غرزتين جديدين ثم نشتغل غرزتين من الثماني الفرز الاخيرة ونشتغل ٦ غرز الباقية على ابرة ثالثة (١٨ غرزة في الحلقة) ونشتغل بدون زيادة او خصم وبشكل دائري الى ان نحصل على الطول المطلوب فنشتغل هكذا ٢ معا واعدل ٢ معا ، ١ عدل والدائرة التي تليها نشتغلها بدون خصم ثم دائرة واحدة كما يلي ٢ معا الى الاخر ونقطع الفتلة ونلصم بها كل الفرز الباقية بآبرة صوف للخياطة ونثبتها جيدا

الاصبع الوسطى : نأخذ ٧ غرز من كل جانب ونشتغل ٦ غرز على الابرة الاولى وغرزة واحدة على الابرة الثانية ونضيف اليها غرزتين جديدين ثم ثلاث غرز من الجانب الثاني والاربع الفرز الاخيرة على ابرة ثالثة ونشتغل ٤ غرز على الطرف الاسفل من السيابة (٢٠ غرزة في الحلقة) ونشتغل الى الطول المطلوب ثم نختم كما سبق

البصير : نأخذ ٧ غرز في كل جانب مع اضافة غرزتين بينها ، ٤ غرز على الطرف الاسفل من الوسطى (١٨ غرزة في الحلقة) ونشتغل الى الطول المطلوب ونختم كالسابق

الخنصر : نقسم العشر غرز الباقية على ٢ ابر ونضيف ٤ غرز على الطرف الاسفل من البصير ونشتغل الى الطول المطلوب ونختم

الابهام : نقسم الفرز الثمانية عشرة على ٣ ابر ونضيف ٤ غرز على الفتحة ونشتغل ٢ دوائر على حلقة الابهام وفي الدائرة الرابعة ننقص غرزة في الاول وغرزة في الاخر من الفرز الاربعة الجديدة ونشتغل ٣ دوائر بدون تنقيص وفي الدور الثاني نشتغل غرزتين معا مرتين في الفرز الجديدة فيصير عدد الفرز في الحلقة ١٨ ثم ٢٠ دائرة بدون خصم وبعدها نختم ونختم كما سبق

أجمل هبة لصديقك

جمال !

أناقة !

ساق !

★



سميراميس

فخر  
الصناعة  
المصرية



الشوربجي





الجلوس على الركبتين وثني الجذع حتى تلمس الرأس القدمين



## الصغيرات الرشيقَات

في الشهر الماضي قدمنا على هذه الصفحات - صفحات الرياضة - نجمة السينما الصغيرة فيروز . . وكانت حركاتها بارعة لدرجة انه كان من الصعب على الكبار تقليدها بل ان كثيرا من الرسائل وصلت الى بنت النيل تبدي اعجابها وليونة جسم فيروز .

وعلى هذه الصفحة نقدم فيروز وشقيقتها الصغيرة نللي التي تبلغ من العمر اربع سنوات . . ان الصور تشهد ببراعتها وليونة جسمها مما دعا البعض الى التنبؤ لها بمستقبل باهر .

ولكن ما السر في ليونة جسمها ؟ هل هو مجرد كونها اخت فيروز ؟ لا . . فالسبب الرئيسي هو ان اهلهما يعتنون بتعليمها الرياضة منذ نعومة اظفارها . . . فاعلموا اطفالكم ليصبحوا اصحاء اقوياء مثل هاتين الصغيرتين فيروز ونللي !

وضع رشيق تقوم به الصغرتان . نللي الجذع الى الامام ثم رفعه الى اعلى



حركة بارعة تقوم بها نللي . . فتسح الساقين على الارض





تفضل بزيارة  
معرض  
الصناعات  
البريطانية



١٩٥٣

من ٢٧ أبريل  
إلى ٨ مايو

لندن و برمنجهام

ذهابًا وإيابًا بطائرات B.O.A.C.

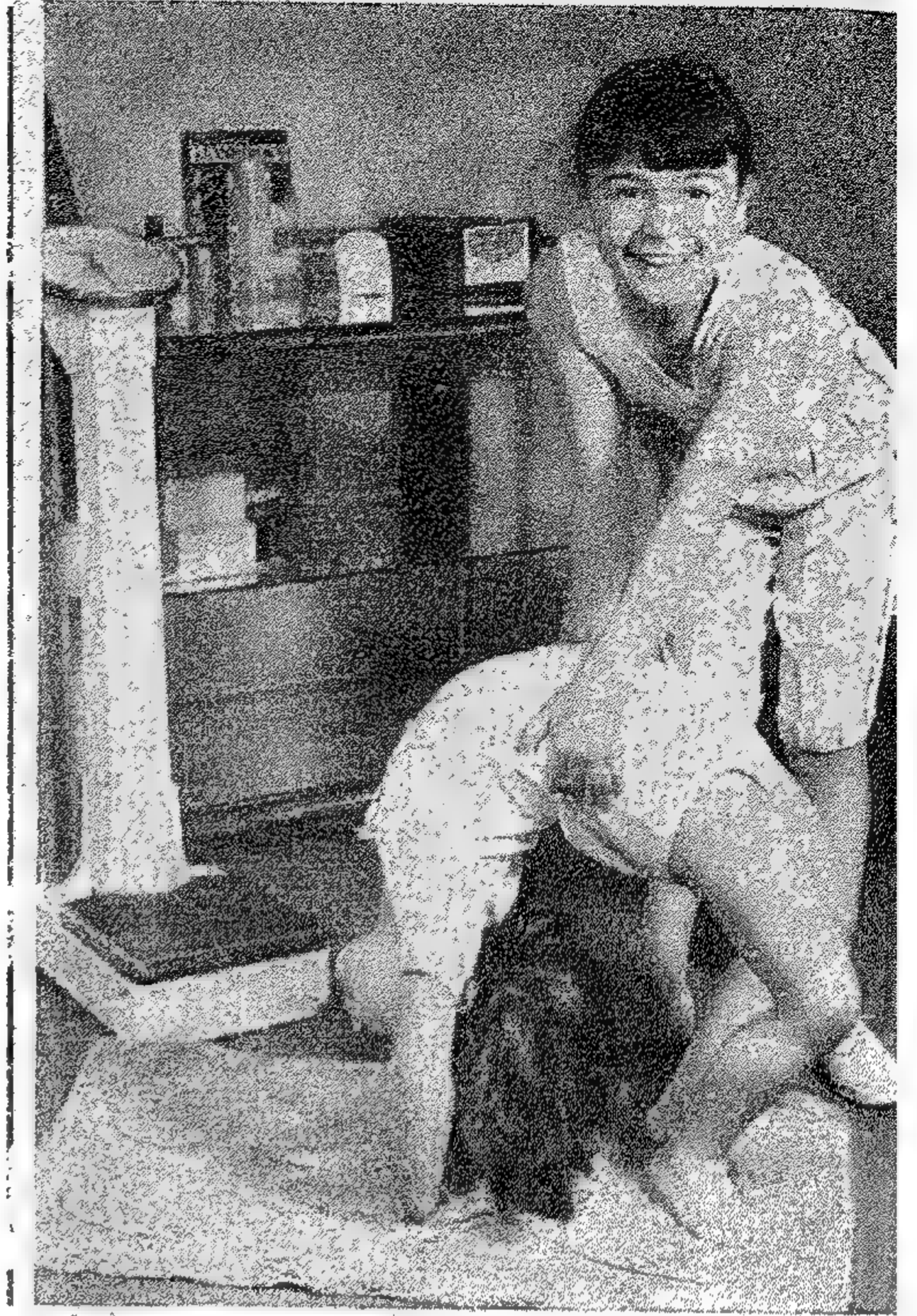
سيعرض فيه هذا العام  
بمناسبة تنويع ملكة  
بريطانيا، أحدث وأحسن ما  
وصل إليه فن الصناعة البريطانية  
إن رحلات B.O.A.C. المتعددة على  
طائراتها السريعة ذات الأربع  
محركات ستوفر لك أيا ما نيل  
أسابيع من وقت السفر  
استبعد الآت للسفر ....  
وزيارة معرض الصناعات  
البريطانية .



الطريق البرية B.O.A.C. تمنى لك كل المتعة

سافر بطائرات B.O.A.C.

للاستعلامات و حجز الأماكن : القاهرة شارع البستان . ت : ٢٥٠٠ - ٢٥٢٥٦  
الإسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول . ت ٢٢٨٢٧ / ٢٨٨٨١ . أو إحدى وكالات السياحة الأ

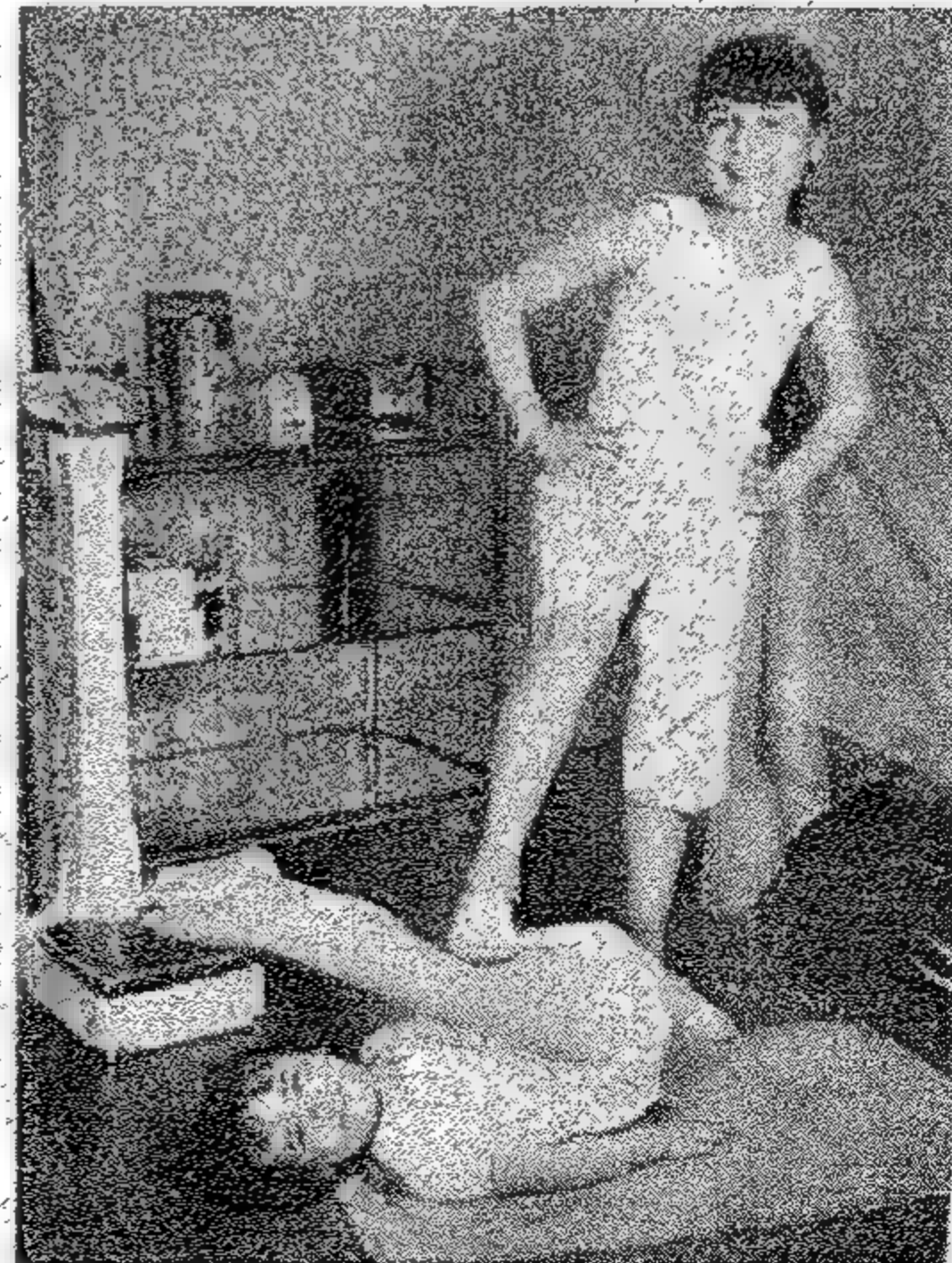


الوقوف على الرجلين وتني  
الجدع الى الخلف مع لمس  
الأرض باليدين

أخذت هذه الصور  
في معهد التجميل  
العلمي

النوم على الظهر مع ثني  
الساقين حتى تلمسان  
الرأس والباقي لا داعي له

لقد تضايقت فيروز عن  
شقيقتها فحملتها .. ولا  
ندري ماذا ستفعل بعد ذلك







## صحن اليوم

لوبيا جافة بالسلق بدون لحم  
سلطة طماطم  
فاكهة

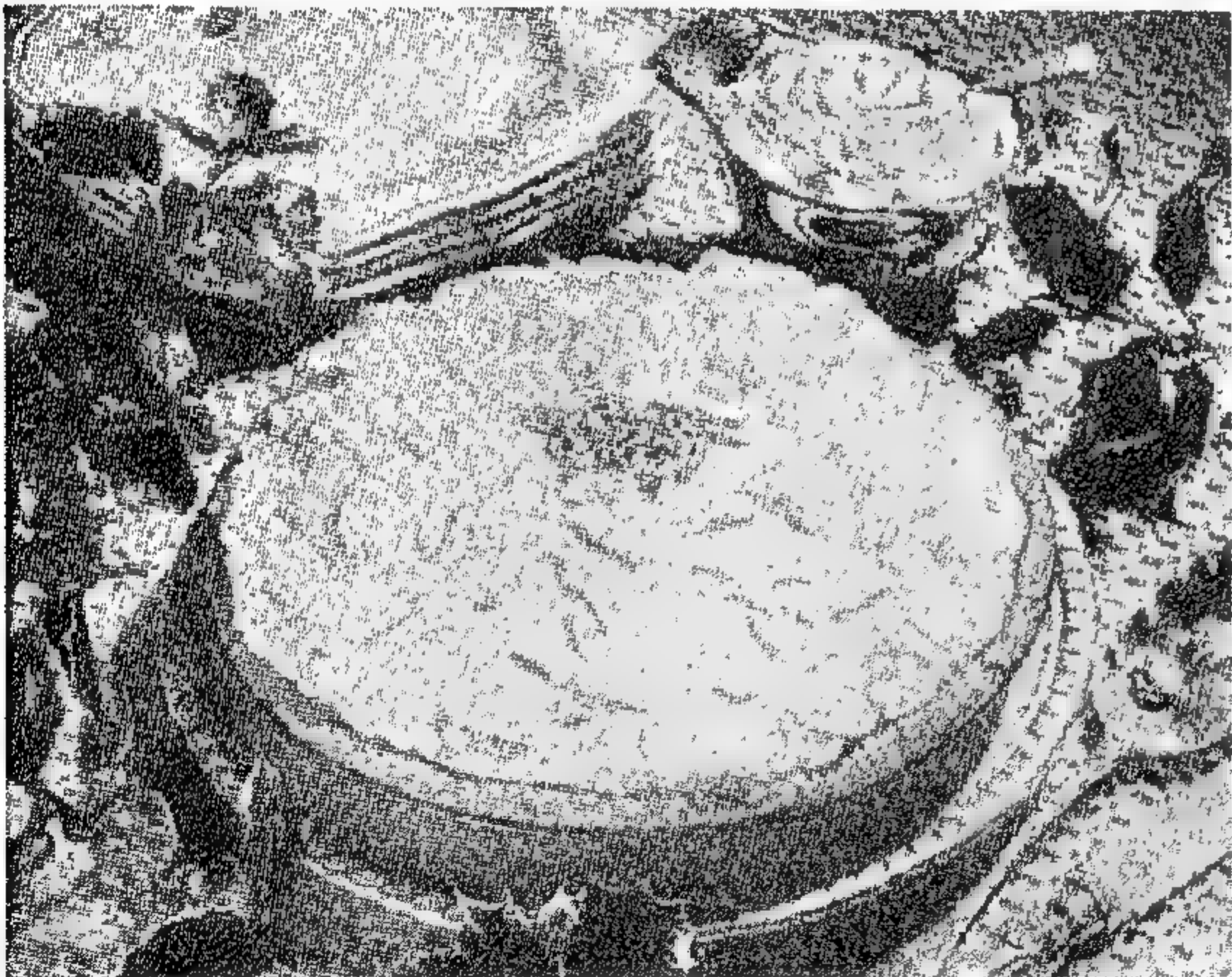
## لوبيا جافة بالسلق

### المقادير :

نصف أقة لوبيا جافة  
٢ بصلتان كبيرتان  
٤ ملاعق سمن  
سلق أخضر  
٥ فصوص ثوم  
ملح وفلفل وبهار

### الطريقة :

- ١ - تنقى اللوبيا وتغسل
- ٢ - افرمي البصل وحمريه فى السمن الى أن يصفر لونه ثم أضيفى الفلفل والبهار
- ٣ - أضيفى اللوبيا وتقلب لمدة ٥ دقائق فى السمن مع البصل ثم أضيفى من الماء البارد ما يكفى لتغطيتها وأضيفى الملح وغطى الاناء
- ٤ - تترك اللوبيا على النار الهادئة حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ويضبط طعمها
- ٥ - اغسلى السلق وقطفى أوراقه ثم حمريه فى السمن جيدا كما فى القلقاس وقرب مرحلة التحمير أضيفى الثوم المقشر لينم تحميره مع السلق
- ٦ - اصحنى السلق المحمر بين الهاون حتى ينعم ويصير سائلا ثم يضاف الى اللوبيا المسلوقة
- ٧ - عند التقديم تسخن اللوبيا وتغرف وتقدم للاكل ساخنة



## قشر البرتقال والنفاش المسكر

تكثر الموالح فى فصل الشتاء كالبرتقال والنفاش والليمون الهندي ، وقشر الموالح المسكر قد يكون له فائدة ملموسة فى مطبخك فهو يدخل فى عمل أصناف كثيرة من الحلوى والبسكوت والكعك، فمن الاقتصاد أن تقومى بتسكير قشر بعض هذه الموالح فى هذا الشهر حيث هى موفرة

### الطريقة :

- ١ - اختارى الثمار ذات القشرة السميكة واغسليها جيدا ثم جففيها وإذا كانت الفاكهة المراد تسكيرها لها خواص المرارة كاللارنج فابشرى القشرة الخارجية
- ٢ - قطعى قشر البرتقال أو الليمون الهندي أو النفاش الى أربعة أقسام وضعيه فى كزرولة ثم يغطى بالماء البارد

## القرنيط بصلصة البشاميل

### المقادير :

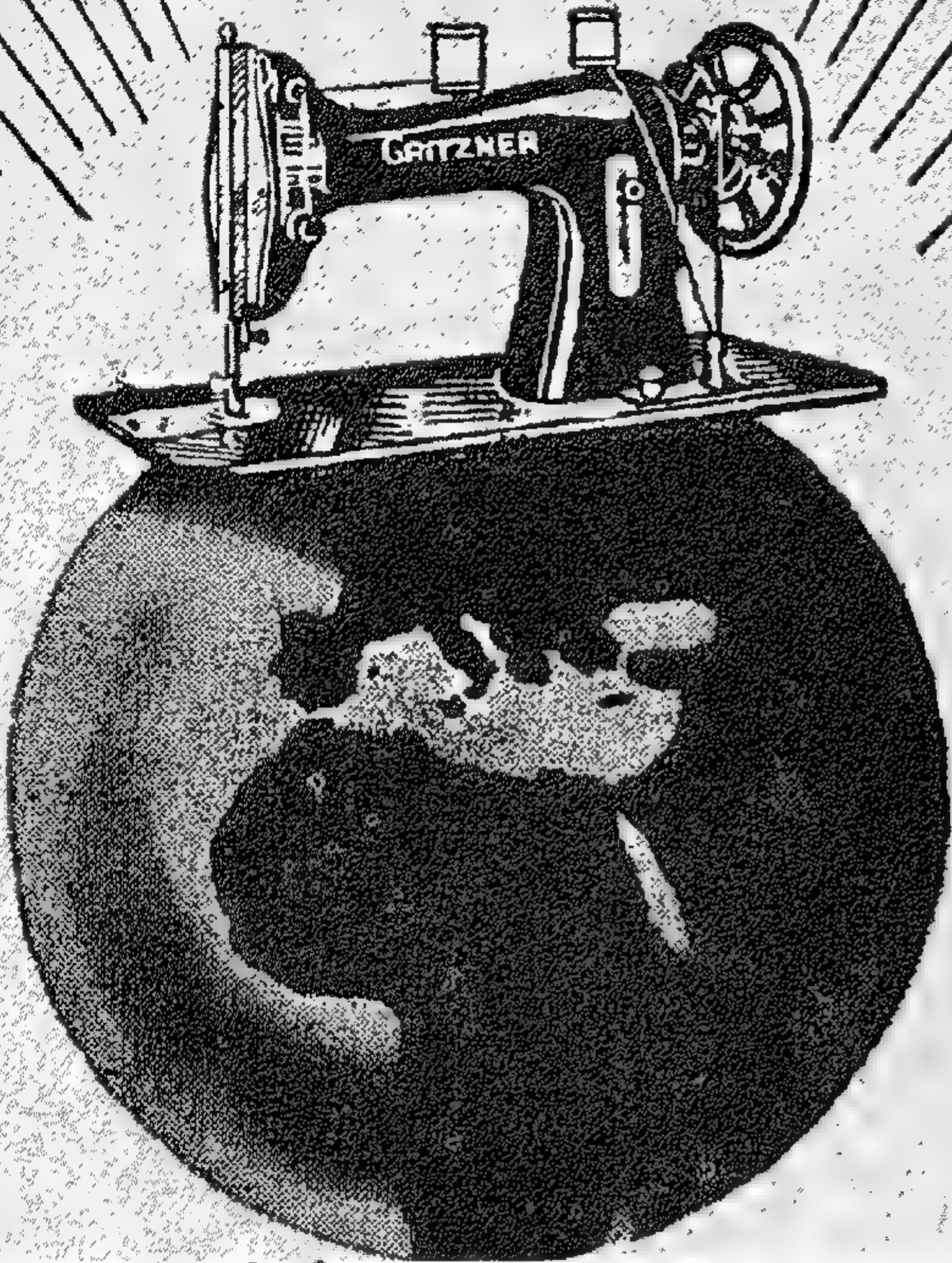
قرنيطه متوسطة  
ملعقة كبيرة سمن  
نصف كوب بهريز عظم  
نصف كوب لبن  
ملعقتان كبيرتان بقسماط  
ملعقة كبيرة دقيق  
صفار بيضتين  
ملح وفلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - اسلقى القرنيط ثم قطعيه الى قطع مناسبة ورصيها فى صينية أو فى طبق من أطباق الفرن الخاصة
- ٢ - ضعى السمن فى كزرولة فوق نار هادئة حتى يتحلل فقط ثم أضيفى اليه الدقيق ويقلب على النار لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغيير اللون



# تحفة الصناعة الألمانية ماترينة الخياطة جريتزنر GRITZNER



موديلات متنوعة

لاستعمال المنازل والمشاغل التجارية والكبرى

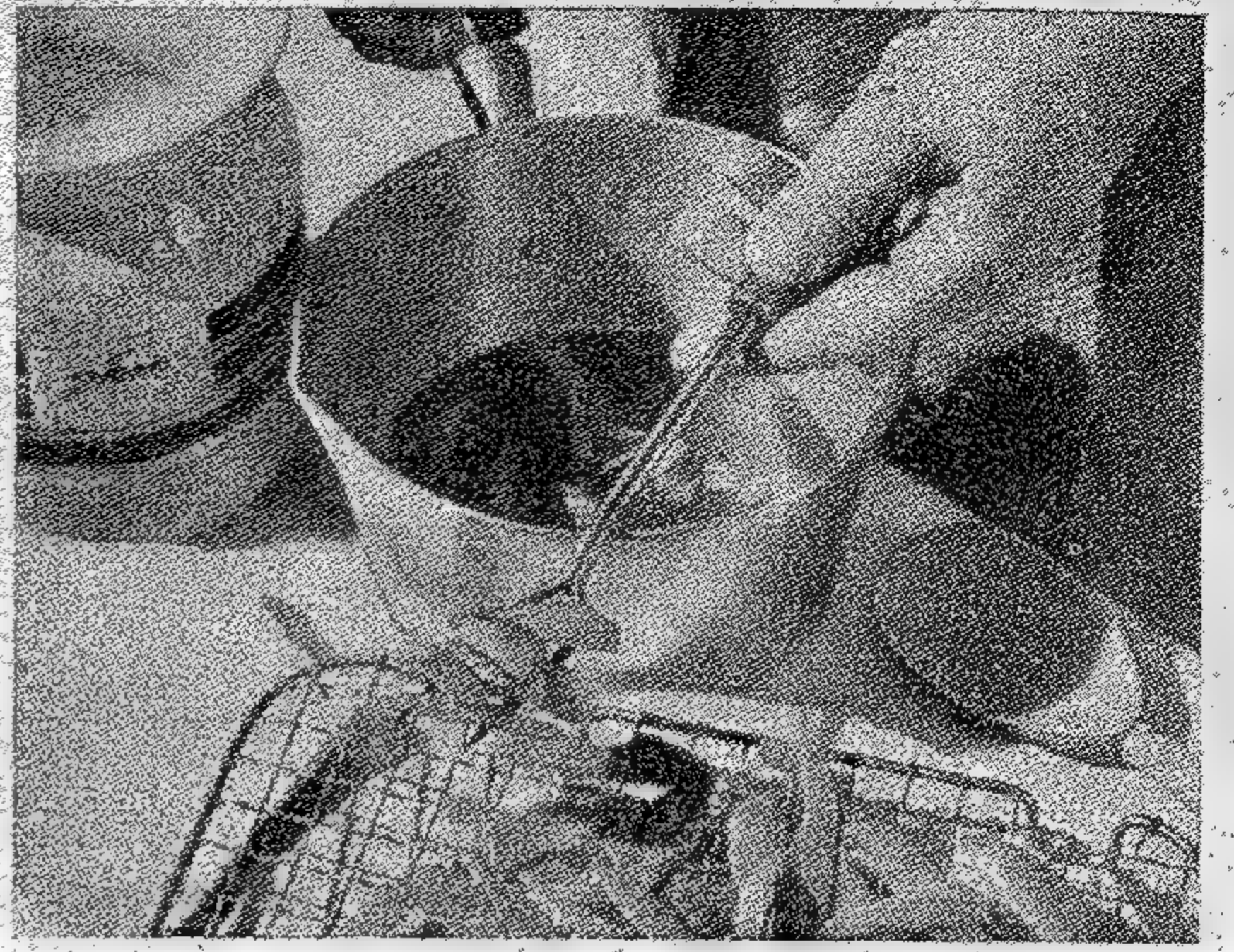
مشاهدة لدى الوكلاء بالسكة المصرية:

٥٧٦٣٧

سيد اخوان وشركاهم  
٣٣ شارع قصر النيل - عمارة مراديه ١٨٠٤٦

وعند الوكلاء المعتمدين في القطر المصري وهم :

القاهرة • شركة شاهر	الاسكندرية • شركة الدجوى والمنزل الحديث
طنطا • راديو السعادة	بور سعيد • جراهول ومحمد احمد العزبي
الاسماعيلية • مغربي على	المنيا • شركة الدجوى
بنها • ابراهيم رشوان	المنيا • شركة الدجوى
السويس • فائق محمد عياد	المنيا • شركة الدجوى
شبين الكوم • علي مصطفى علي	المنيا • شركة الدجوى
حلوان • اولا عبد الحميد سالم	المنيا • شركة الدجوى
بنى سويف • عباس هويس	المنيا • شركة الدجوى
اسيوط • محلات النور	المنيا • شركة الدجوى
اسوان • عبد الرحمن محمد موفى ابوقديس	المنيا • شركة الدجوى



ويرفع على النار الهادئة ويترك يغلي حتى يلين وينضج .  
٣ - ينشل من الماء وتركه في المصفاة حتى يبرد ويصفى من جميع مائه مع الضغط عليه قليلا لا ستخلص جزء من الماء المشبع به .

٤ - أزيل بخفة قليلا من الجزء اللحمي الأبيض بواسطة ملعقة ثم قطعي القشر بعد ذلك الى شرائح طولية عرضها حوالي ٢ سم ثم تلف كل قطعة أو تبرم على شكل دائرة وتلصق بالخيط الواحدة بجانب الاخرى أو تترك بدون لف كما هي .

٥ - أذيب مقدار رطل من سكر السنترفيش في مقدار كوب من الماء وهذه النسبة تؤخذ لكل ٣ أو ٤ برتقالات حسب حجمها ، ثم ارفعي السكر والماء فوق النار الهادئة حتى يذوب السكر ويغلي ثم أضيفي قشر البرتقال ويترك فوق النار الهادئة حتى يتشرب القشر السكر ويصير لونه شفافا .

٥ - يرفع من على النار وانشلي القشر من الشراب وصفيه فوق منخل سلك أو قاعدة من السلك لتصفية السكر الزائد كما هو موضح بالرسم .

٧ - اتركه حتى يبرد تماما ثم يفك من الخيط اذا كان ملصوما ويغمس في السكر السنترفيش ويترك ليحفظ تماما .

٨ - احفظيه ببرطمانات جافة أو علب محكمة الغطاء لحين استعماله .

٩ - عند استعماله في الكعك أو التورتات يفرك السكر من عليه ويقطع بالسكين الى قطع صغيرة ويخلط بعجينة الكعك أو يوضع داخل المهلبية أو أى صنف ترغبينه .

## مربي الارنج

وصلتني خطابات كثيرة ترجو فيها حضرات القارئات موافاتهن عن طريقة عمل مربي الارنج وسأعيد نشرها في هذا العدد ، وقد سبق نشرها في الاعوام السابقة :

المقادير :

٣٠ لارنجة - سكر سنترفيش - ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - اغسلي الارنج وابشريه لازالة القشرة الصفراء المرة الخارجية .

٢ - افصلي القشرة عن اللب .



## طعامك في مارس

٣ - قطعي القشرة الى شرائح رفيعة طويلة مثل عيدان الكبريت وكلما كانت رفيعة كانت النتيجة احسن . ثم انقعي هذا القشر في الماء البارد لمدة ١٢ ساعة مع تغيير الماء مرة أو مرتين .

٤ - ينشل القشر المقطع من ماء النقع ويغطي بالماء البارد النظيف وارفعيه فوق النار واتركيه حتى يسلىق وينضج تماما ثم انزعيه من ماء السلق واغسله عدة مرات بالماء البارد لازالة المرارة واتركيه في المصفاة ليتصفى من مائه من الضغط عليه قليلا لازالة كمية من الماء المشبع بها القشر، واحذر من شدة الضغط في هذه المرحلة حتى لا يجف القشر .

٥ - صفى قلب اللارنج بالمصفاة وانزعى البذور .

٦ - ضعى البذور في كزرولة وفوقها كمية قليلة من الماء وارفعيها على النار الهادئة حتى تغلى وذلك لاستخلاص كمية الجيل الموجود بالبذور ثم صفى البذور وأضيفى الماء المتخلف المشبع بالجيل الى عصير اللارنج .

٧ - اخلطى عصير اللارنج المسلولق ثم يكال الجميع بالكوب وخذى لكل كوب من عصير وقشر اللارنج كوبا مثلها من السكر السنترفيش .

٨ - اخلطى السكر باللارنج في حلة وارفعى الجميع فوق النار الهادئة حتى يذوب السكر تماما ثم تقوى النار واتركى المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر وتقليبها من آن لآخر .

٩ - قرب النضج أضيفى عصير الليمون وتترك حتى تنضج وتعرف باختبارها بوضع قليل منها في طبق مسطح وتترك لتبرد . فاذا كونت سطح « كرمشة » حالة اختبارها بالاصبع دل ذلك على نضجها .

١٠ - تعبساخنة في برطمانات جافة نظيفة ويحكم غطاؤها .

## طعامك في مارس

مراعاة للاقتصاد فى وجباتك اليومية استعملى بهريز العظم فى طهى خضرواتك مستعيضة به عن استعمال اللحم ولو فى بعض أيام الاسبوع . واذا رغبت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فقومى بعمل صنف من اصناف اللحوم التى تروق لك بجانب الاصناف المذكورة لك فى وجبتك كذلك يمكنك عمل صنف من اصناف الحلوى بدلا من الفاكهة أو الجمع بين الاثنين حسب ميزانيتك .

الاحد ٨ مارس  
صينية بطاطس فى الفرن  
مكرونة ، سلطة خضار ،  
فاكهة

الاثنين ٩ مارس  
بادنجان مقلى ، بادنجان  
بصلصة الخل والثوم ،  
سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ مارس  
دقية الفول الاخضر الرومى  
ارز مفلفل ، مخلل ،  
فاكهة

الاربعاء ١١ مارس  
كرنب محشو ، صينية  
كرنب ، سلطة خس ،  
فاكهة

الخميس ١٢ مارس  
سبانخ مكورة ، أرز  
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٣ مارس  
فاصوليا جافة مكورة ،  
ارز مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

السبت ١٤ مارس  
خرشوف محشو  
بالمصاج ، أرز مفلفل ،  
سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٥ مارس  
فاصوليا خضراء مكورة ،  
ارز مفلفل ، مخلل ،  
فاكهة

الاحد اول مارس  
خرشوف بالتريية « على  
بهريز العظم » ، أرز  
بصلصة الطماطم ، سلطة  
خضار ، فاكهة

الاثنين ٢ مارس  
طعمية ، سلطة طماطم  
بالبصل ، فاكهة

الثلاثاء ٣ مارس  
لحم بالدمعة ، خبازة ،  
ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٤ مارس  
لوبيا جافة بالسلق بدون  
لحم ، أرز مفلفل ، سلطة  
طماطم ، فاكهة

الخميس ٥ مارس  
مسقعه قرنبيط « باللحم  
أو بدون » ، مكرونة ،  
سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٦ مارس  
لحم بالدمعة ، قلقاس  
بالخضرة ، أرز مفلفل ،  
مخلل ، فاكهة

السبت ٧ مارس  
بازلاء مكورة بدون لحم ،  
ارز مفلفل ، سلطة خس ،  
فاكهة



# بنيت النيل في شوك مطبخك

صغيرة وتبوزن وتخلط بمقدار مساو لها من البطاطس المسلوق المهروس وتبيل بالملح والفلفل وتعجن وتشكل على شكل أصابع أو كمكات مستديرة ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن وبذلك تكونين صنفاً جديداً هو كفتة السمك من بقايا لا تكون صالحة مطلقاً لتقديمها على المائدة مرة أخرى واعملي نفس الشيء مع بقايا اللحوم المطهوه اذا رغبت في عمل كفتة اللحم

بل اجمعها كلها وتخلي من الشوك وتقطع الى قطع

كوني مقتصد في مطبخك تعودى الاقتصاد أثناء عملك بالمطبخ فلا ترمي فضلات صغيرة أو بقايا أطعمة في صندوق القمامة قد تبدو لك لأول وهلة انها تافهة لا لزوم لها اذ قد تكون هذه الفضلات ذات فائدة لك في عمل بعض الاصناف منها واليك بعض الامثلة التي قد تساعدك على أن تكوني مقتصد في أثناء عملك بالمطبخ لا ترمي بقايا هذه الاشياء

١ - قشور واحرف الجبن الرومي الصلبة : اغسليها وجففيها جيداً ثم ابشريها بمقدار مساو لها من جبن رومي طازجة واستعملها في رشفها على المكرونة أو ضعيها مع صلصة الطماطم التي ترش على المكرونة

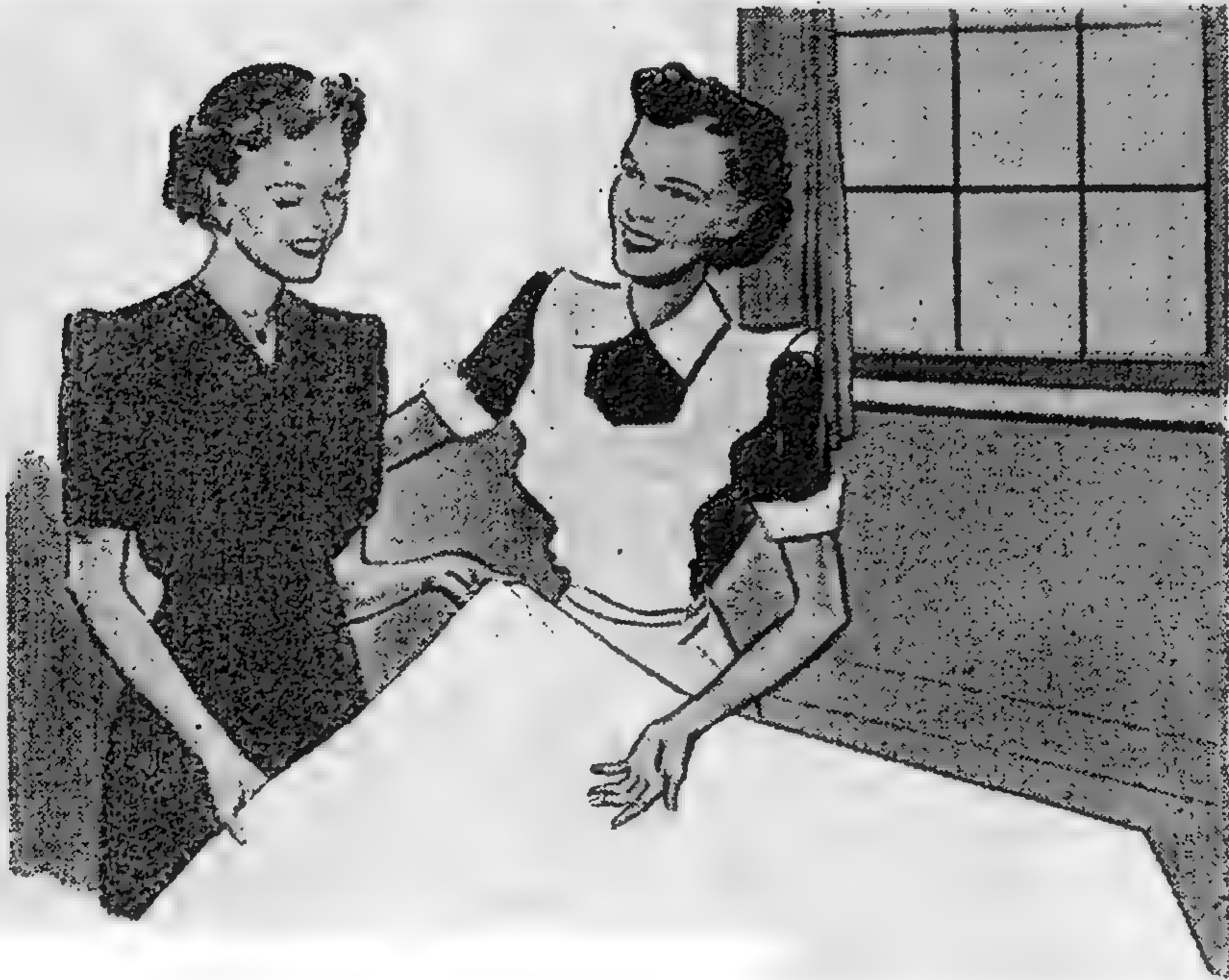
٢ - الخبز الافرنكي البائت : حمصيه في فرن هادي (يقدد) حتى يجف ثم كسريه الى قطع صغيرة وأتركيه في الهواء حتى يبرد ثم احفظيه في برطمان جاف محكم الغطاء وخذي منه ما يلزمك كلما رغبت في استعمال البقسماط في صنف من الاصناف

٣ - اللبن الحليب الرائب (القاطع) : اذا حدث وتقطع اللبن أثناء غليه على النار فلا تتسرعى وتسكبيه في الحوض فلنا انه تالف لا يصلح للاكل بل اعملي منه جبنه بيضاء طازجة بان تضعيه في شاشة ويربط فيها ثم يعلق في مسمار ويترك حتى يتصفى جميع الماء وتبقى الجبن رشي عليها قليلاً من الملح وتؤكل جبنه طازجة

٤ - بقايا السمك المطهوه قد يحدث أن تبقى لديك بعض من قطع السمك المشوى أو المقلى بعد الاكل فلا ترميها

## سانلايت

الصابون المفضل لدى جميع أفراد العائلة

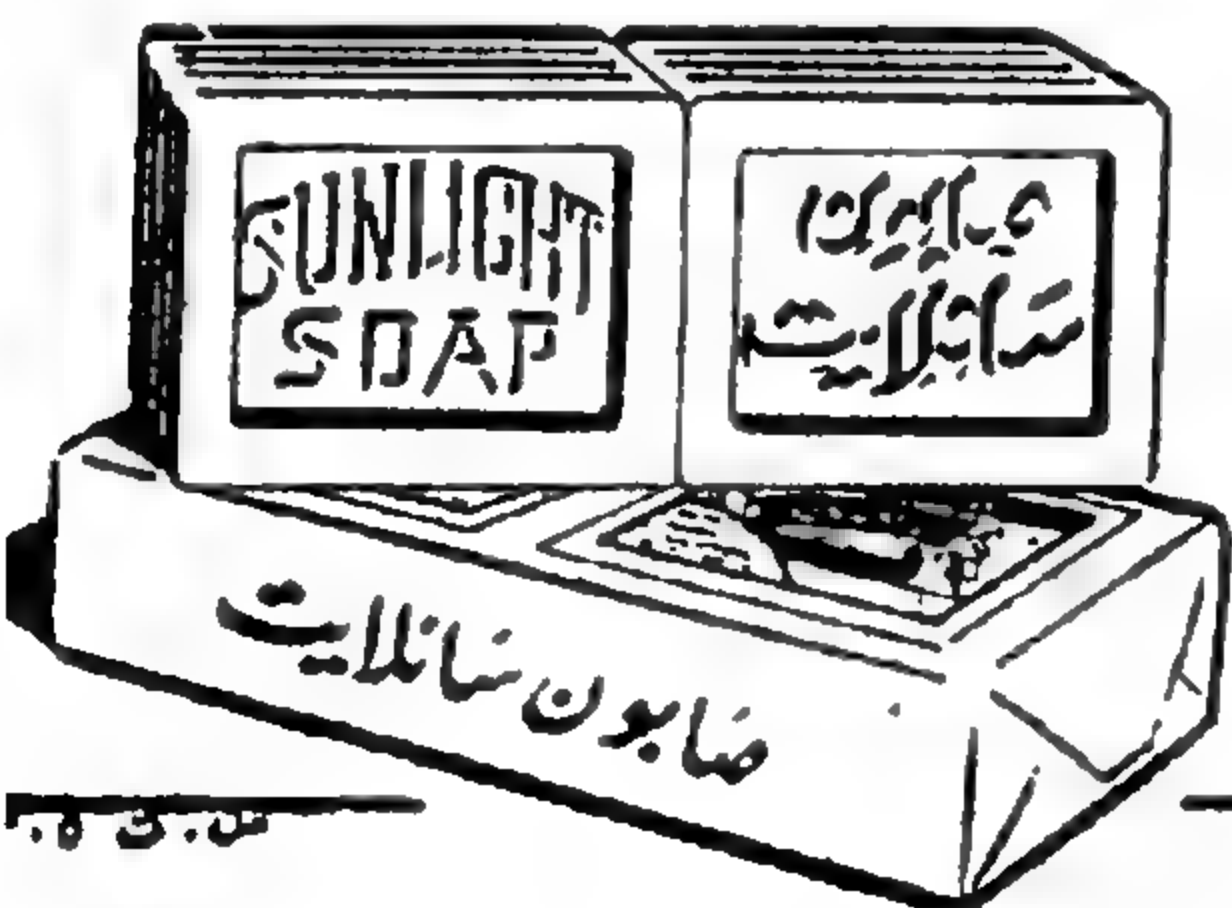


هذا المفروش يبدو جديداً ناصع البياض وكذا ملايات السرير وقمصان زوجك وملابسك اذا غسلت ولو مرة واحده في رغوة صابون سانلايت السخنة الوفيرة . صابون سانلايت المصنوع من أجود أنواع الزيوت وأنقاها ، الصفه الملابس ويطهئ من عمرها ...



## سانلايت

ذو الصابونية الوافرة





العقل أداة من طبيعتها أن تعقد المقارنات .. أما القلب .. فان مقاييسه شيء آخر .. !

في حديقة البيت الكبير في الريف ..

- نعم .. كم أنا غبي .. !  
ياسيدي في البئر ثروة طائلة أريد أن تساعدني على إخراجها هل فهمت .. ؟

- نعم ولكن كيف عرفت ذلك ؟ .. ماذا في هذا الخطاب المضحك .. ؟

- يقول هذا الرجل واسمه ( أدهم نصوح ) أنه بتحرياته قد علم أن هذه البئر ينضب ماؤها في أوقات غير محددة ، لأن كثرة حفر الآبار ، قد غير المواعيد التي يفرض فيها أن ماءها يشح تبع الفيضان والتحاريق ولكنه سيخرج ( الصندوق ) بطريقة ( السحب ) وما على جدنا إلا أن يمنع مرور الأهالي وأفراد العائلة من جواره حتى لا يفزعوا الجن الذين سيستخدمون في هذه العملية ..

- ولكن لماذا لم يقل له هذا بفمه .. ؟ لماذا يكتب إليه .. ؟

- لأنه كان في القاهرة يتعاقد مع أحد كبار المغاربة على استخدام السحر في هذا العمل ، ( وقد أرسل هذا من مخصوص لاجل سرعة التنفيذ ، لأن المغربي سيعمل في القاهرة المباركة بأهل البيت الكرام ) ، هل فهمت ..

- نعم .. ولكن هل أفلحوا في سحب ( الصندوق ) بفرض أنه يحوي شيئا ..

- لا .. لم يفلحوا لأنني وجدت ورقة أخرى بخط المغربي ينهى فيها العمل ، ويخبرهم أن هذه الكنوز ليست من نصيبهم وهي مؤرخة بعد الورقة الأولى بثلاث سنوات ..

فأطرقت قليلا ، وتخيلت كم من النقود أنفقها جدي وذلك التركي ، حول هذه السنوات الثلاث ثم رفعت رأسي وقلت :

بئر .. !  
وجلس على حافة الفراش ثم قال :

- هل تعرف البئر التي في طرف حديقة منزلنا بالبلد .. ؟

- نعم .. ؟

- ان فيها سر مجيئي اليك .. لقد كنت أقلب في أوراق جدك هذا الأسبوع فرايت هذه الورقة ..

وأخرج من جيبه ورقة صفراء متأكلة ، أخذ ينشرها بنزوة خوف تمزقها ثم ناولني

## الزحف

اياها ، فاذا بها خطاب بلغة عربية غريبة جدا حاولت أن أفهم منها كلمة واحدة فلم التقط إلا كلمة ( البئر البحري ) ولكنني تخيلت انها اسم رجل لبناني من عائلة البحري ، واسمه ( البير ) .. ولكنني التقطت كلمة أخرى ( شح النشيع ) ففهمت أنها تعبير عن الماء عندما يشح ، أما فيما عدا ذلك فلم أستطع الا قراءة اسم جدي ( حضرتلو شيخ زايد منوفى )

- اننى لا أستطيع أن أفهم شيئا يارمزي .. !

- طبعا لأنك لم تدرس اللغة التركية .. هذا خطاب خليط من التركية والعربية كتبه ناظر التفطيش الخديوى الذى يحد أرضنا من الشمال .. ولقد قرأته على ركاكته لأن كاتبه كان من تلك الطبقة المولدة من الأتراك والعربية التي كانت تحترف نظارة أملاك الخديويين القدماء .. وهي طبقة كان من طباعها .. ولكنني قاطعته قائلا :

- ولكنك لم تخبرني عن السر الذى في هذه البئر .. أقصد البئر الشمالية التي



## الزحف

- ان كان لها أصوات - مضى يحدثني :

- أنا متأسف لأنني أيقظتك .. ولكن

- لا داعي للأسف .. ماذا وراءك

- لقد حضرت اليوم من البلد ، واتخذت طريقى اليك مباشرة ، فهل فيك من يكتم السر .. ؟

فأفهمته أن السر في بئر .. وإذا به يتقدم نحوى بخطى ثقيلة وهو ينظر الى بنظرته الثابتة الغريبة ..

- فى بئر .. ؟ هل قلت فى بئر .. ؟ ان هذا شيء غريب !

وهنا كنت قد استيقظت تماما ، وبدأت ألاحظ أن فى تصرفاته شيئا من الشذوذ .. والا لماذا يتأثر بكلمة فى بئر ، مع أن كل الناس يقولون ( فى بئر ) على أنها الرد الوحيد على ( هل فيك من يكتم السر ؟ )

وكان لا يزال يسألني .. ( هل قلت فى بئر ؟ ) فقلت ( نعم )

- اذن فأننى لم أخطئ عندما حضرت اليك من دون أقاربنا جميعا .. ! نعم فى

رمزي قريب لى ، طويل وعريض ، لا أتخيله إلا صامتا أو على شفثيه بسمة ، وعيناه تجولان فى المكان كأنما لذته فى الدنيا التفرج عليها ، دون أن يدلى بدلوه فى حوادثها ، بتغيير أو تبديل ، أو زيادة أو نقصان .. وفى يوم من الايام بعد أن تناولت غذائى ، استلقيت فى فراشى قليلا لانام ، وإذا بى أجد نفسى مضطرا لان استيقظ فقد كانت كف كبيرة تربت على كتفى كأنها مطسقة ، واسمى ينادى به باستمرار وأخيرا فتحت عيني لارى رمزي واقفا فى وسط الغرفة ولم يكن رمزي فى هذه المرة باسماء ، بل كان متجهما ولم يكن يجيل عينيه فى الغرفة ، بل كان يحدق فى وجهى بنظرة ثابتة ، ولكنه كان صامتا ، فلما رآنى استيقظت ، فتح فمه وكلمنى - صحيت .. ؟

- أيوه ، فيه ايه .. ؟ أهلا وسهلا

- أهلا بك .. بس كنت عايزك فى كلمه .. - خير .. ؟

ومضى رمزي الى النافذة ففتحها ، وأسند ظهره اليها ومضى يتسألمنى ، فرأيت حجمه الكبير معتما والنور من حوله كأنه شبح ، وبصوت هو أدنى الى أصوات الاشباح



– والان ماذا تريد أن تفعل ؟  
– حيث أنهم علموا بوجود أشياء ذات قيمة في هذه البئر . ولم يفلحوا في اخراجها لوجود الماء فيها باستمرار ، كما لم يفلح ما التجأوا اليه من أعمال السحر والشعوذة . فاني أرى أن هذه الأشياء يرجح وجودها . ولا بد أن نعمل شيئا في سبيل اخراجها . فهل لديك وقت لتسافر معي . ان سيارتي جاهزة . ولم يكن لدى ما أعمله ، فزأيت أن أتبع هذه المغامرة الى النهاية ، ولذلك فاني لبست ملابس وأخذت حقيبة صغيرة ، وخرجت معه لنسافر في الحال .

\*\*\*

كانت الرحلة طويلة جدا لان المسافة بعيدة ، بل لان السيارة بطيئة ، لانها قديمة وضعيفة ، وكان رمزي أثناء الرحلة غارقا في التأملات ، مما أتاح لي الفرصة لتأمله . وفي ذلك الصمت الطويل أخذت أفكر فيه ، وكان تفكيري كله أسئلة . لماذا يهتم رمزي بهذه المسألة ؟ أليس هو الشخص الذي لا يأبه لشيء . نعم هو فقير . ولكن أليس ما يقبضه من الوقف ، وما يمنحه له أبوه وهو ناظر الوقف وما يتقاضاه من عمله كموظف بالحكومة . أليس كل هذا كافيا له ؟ أو على الأقل . ألم يكن هو مقتنعا به على قلته ثم تعود مرة أخرى للتساؤل ما هذا التغيير في شخصيته ؟ انه كان دائما سلبيا لا يحاول التدخل في مجرى الحوادث ليغيرها أو يبدل نتائجها ، فلماذا يقوم بهذا الدور الايجابي ويبدل هذه الطاقة ، التي لم يكن يبذلها ولو انطبقت السماء على الارض . وكان ختام الاسئلة ، سؤال وجهه هو الى ، وكان وجهه متجهما بينما يحاول فيه الابتسام .

– هل تلاحظ أن الفتيات الريفيات اللواتي نمر بهن ، ينظرن الى السيارة بعين الاحتقار ؟

ودهشت لهذا السؤال ولكنني أجبت مازحا . لماذا تعلق هذه الاهمية على رأيهن ؟

– لانهن يشاهدن في هذا الطريق ، مئات العربات الفاخرة تنهب الارض الى الاسكندرية ورأس البر في كل يوم ، وكل عقل في الدنيا أداة من طبيعتها أن تقارن !

\*\*\*

لن أطيل عليكم فيما فعلناه في هذا المنزل المهجور فقد انتظرنا حتى اظلمت الدنيا وانصرف الفلاحون الذين جاءوا ليسلموا علينا ويهنتونا بسلامة الوصول ، ثم قمنا الى البئر ، وفي جيب رمزي بطارية كبيرة صوب أشعتها في داخل البئر قائلا – لقد كنت أحضر الى هنا كل ليلة من أجازتي ، وأصوب الاشعة الى داخل البئر هكذا وقد لاحظت أن في أحد جوانبها أحجارا ، لا تشبه بقيه الاحجار تماما ، مما يجعلني أعتقد أنها ليست الا بابا جانيبا يوصل الى حجرة الكنز . ولكنني كنت أحتاج الى زميل أثق به ليدليني بهذا الجبل الذي تركته هنا حتى أرى هل أستطيع شيئا .

وربط وسطه بالجبل وأمسكت أنا بطرفه ثم أخذ ينحدر رويدا رويدا ومعه البطارية حتى وصل الى حيث الاحجار . ثم أخرج من جيبه شاكوشا أخذ يطرُق به الاحجار واحدا واحدا . وكان ثقيلًا . فكم من مرة كدت أفلته من بين يدي وأخيرا استطاع أن يحرك أحدها ، وأن ينزعه ليسقط في الماء الضحل بصوت هائل وفي اللحظة التالية كانت مقاومتي لثقل رمزي آخذة في الضعف ، ونظرت خلفي

بينما كان يحاول أن ينزع حجرا آخر ، فرأيت جذع نخلة قديمة ، أخذت أتحرك اليه في ببطء ، وأنا لا أزال أشد الجبل حتى وصلت اليه وأخذت أعقد الجبل حوله وفي اللحظة التي تمت فيها الربطة سمعت رمزي يصرخ ! ونظرت في البئر ، ولكن نور البطارية كان بعيدا جدا وضعيفا جدا ثم انطفأ ، فعلمت أنها انغرست في الطين وكان رمزي يصرخ ، – ايه ده . ايه ده .

آي . آي . آي .

وجذبت الجبل فوجدته ثقيلًا .

اذن فرمزي لا يزال مكانه



اذن لماذا سقطت البطارية ؟ واستمت في جذب الجبل ، على صياح رمزي المخيف . حتى اذا لم أعد أستطيع أن أجذب ، رأيت نورا أصفر يغمز المكان وصوت خفير يحمل ( لمبه بساروخ ) يتساءل هو الآخر .

– ايه ده . مين هنا ؟ ورأني الخفير فعاونني في الجذب حتى أخرجناه وكان يثن . وحول ذراعه كان يتلوى ثعبان . وتعاونت مع الخفير على قتله حتى ارتقى على الاعشاب وعلى نور القنديل الحفير ، رأيته جيذا ، فكان أصفر لامعا . كالذهب .

\*\*\*

وفي القاهرة عالجناه ، بعد العلاج الريفى السريع ، ثم غاب عني يومين وفي اليوم الثالث كنت نائما بعد الغداء عندما غمر عيني نور قوي . فاستيقظت لارى رمزي مستندا على النافذة

كما فعل منذ أيام وغلبتني روح الفكاهة فقلت له . – ايه يارمزي . ان سرك عندي في بئر . فهل سيارتك بالباب لنقوم ؟ ولكنه كان يضحك ، ثم تقدم مني وجلس على حافة الفراش ثم مال نحوي بوجهه وقال :

– خلاص . لا أريد هذا الذي كنت أحسبه في البئر لقد قبلت سعاد يدي . ومن سعاد ؟

– فتاة قابلتها منذ شهرين وأحببتها ، ولكن . كنت أحسب أنها لا تحبني ولن تقبل يدي لاني أقل منها في الثروة كثيرا .

– اذن فهذا ما جعلك تقتحم الاهوال والصعاب ! ولكن أخبرني ماذا حدث بعد ذلك ؟

– كنت في أثناء رقادى على أثر اللدغة أهدى كثيرا وتصادف انها زارتني لتعودني مع عائلتها . ولاجل الصدف المحضة . لم يكن في الغرفة غيرنا عندما هيات لي الحمى أن أنهض وأعبر لها عما كنت أخشى أن أعبر عنه طوال الفترة التي عرفت فيها ، ولو أنني كنت في كامل قواي ، لما فعلت ، لاني كنت أعلم أن لها عقلا والعقل من طبيعته المقارنة .

– وماذا حدث ؟ – لدهشتي الشديدة رأيته توافق ، وتوافق بفرح . ياسلام ان لسعاد قلبا من الذهب . من الذهب ؟ – نعم . بئر لا قرار لها مليئة بالذهب .

صلاح جاهين





# الفن في خدمة التحرير



فی مہرجان التحریر

كان أطرف ما قدم فى  
برامج مسرح التحرير الذى  
أقيم بأرض المعرض بمناسبة  
مرور ستة أشهر على وثبة  
الجيش المباركة ، المشهد  
الرائع الاخراج بطريفة  
يوسف وهبى وقد ظهر فيه  
الممثل الكبير ينتقد نفسه فى  
العمل وينتهى من اخراجه  
بقتل كل الممثلين !! والصف  
الاول من جمهور المشاهدين .  
وكذلك التابلوه الذى قدمه  
أنور وجدى مع بعض الفنانات  
والفنانين بعنوان ( حديث  
مع أهل الفن .

ولا يذكر بجانب هذين  
المشهورين غير النشيد الختامي  
الذي أداه الفنانون . وفيما  
عدا هذا كانت النمر خفيفة  
جدا أو موسيقية وكان بعضها  
مائعة ميوعة النظام الذي كان  
لا يسود الحفلات على الوجه  
الاكمل .



موكب الفن :

في الوقت الذي اشتركت فيه المؤسسات التجسارية والمصالح الحكومية بعربات فنية في مهرجان التحرير ، وقف الفن ذاته بتعجب من أنه لم يخصص له موكب كمواكب المؤسسات والمصالح !

وكان يمكن أن يكون موكب  
الفن أروع الموكب كلها  
كموكب الفن في أعياد الحرية



کوئٹہ و لیلی فوزی فسادیت



سباح ← فیروز واپلیه ↓



الاول برا يوم ١٠ مارس على  
كلمات للاستاذ محمد فؤاد  
جلال وزير الارشاد القومي  
والاستاذ فكرى اباطه المحامى  
والاستاذ سليمان نجيب مدير  
الاول برا والاستاذ محمود  
كامل المحامى والاستاذ  
يوسف وهبى ثم يقدم  
الفصل الاول من مسرحية  
المجنون وهى باكورة انتاج  
فرقة رمسيس سنة ١٩٢٣  
فالفصل الثالث من غادة  
الكاميليا والفصل الرابع  
من راسبوتين حيث يشترك  
فى الادوار ممثلو فرقة  
رمسيس القدامى بالاشتراك  
مع الاستاذ يوسف وهبى .

في كثير من البلاد الاوربية ،  
حين تظهر العربات الفنية  
وهي تمثل مشاهد من  
الروايات العالمية الممتازة ،  
وقد وقف عليها الممثلون  
والممثلات الذين أدوا هذه  
الادوار الممتازة بنجاح، وقفوا  
في ملابسهم التمثيلية  
يشاركون بأدوارهم الخالدة  
في مهرجان التحرير ...

وكان يمكن أن نرى يوسف  
وهبى فى شخصية راسبوتين  
وأن نرى فاتن حمامة فى  
شخصية جان دارك ، وأن  
نرى أيضا أمينة رزق فى  
النسر الصغير وفاطمة رشدى  
فى دور ليلي مع احمد علام  
فى المجنون وزينب صدقي فى  
شخصية الكاميليا وكوكا  
وسراج منير فى عنتر وعبدل  
وكذا كلوباترة . . .

الذى ننتظره هو أن يكون  
للفنيين فى المهرجان المقبل  
موكبهم الخاص ... موكب  
الفن \*



يتضمن برنامج الاحتفال  
بعيد المسرح المصري بـدار

بنیال

مجله ناسیہ اجتماعیہ ادبیہ  
تقدیر اول کل شهر

مباحثها و روشها

الذكورة ذرية شفيق

الإذاعة العامة في الكويت

٤٠٦٨٤-٤٩٦٦٨





### عيد المسرح المصرى

يقيم الفنانون القدامى فى العاشر من مارس الحالى احتفالهم السنوى بعيد المسرح المصرى ، وهو اليوم الذى تعارف الفنانون على اعتباره عيداً للمسرح المصرى الحديث اذ كان فيه مولد فرقة رمسيس الذى نقل فن التمثيل فى مصر من أوضاعه المرتجلة الى نظام فنى سليم ، كما جعل فيه لهذا الفن الرفيع مكاناً مصرياً صميماً .

ولهذه المناسبة يقدم الممثلون القدامى فصلاً من رواية ( المجنون ) التى افتتحت بها فرقة رمسيس عملها فى ١٠ مارس سنة ١٩٢٣ وفصلين من روايتى ( راسبوتين ) و ( كرسى الاعتراف ) وهما من الروايات الخالدة لفرقة رمسيس العظيمة ، التى كان عصرها هو العصر الذهبى للمسرح المصرى الحديث .

واذا كان لنا ما نقوله الان فهو رجاؤنا بأن نرى المسرح المصرى فى مثل هذه المناسبة من العام المقبل ، وقد أخذ مكانه اللائق به بين المسارح العالمية واسترد لمعانه الذى كان له منذ ثلاثين عاماً ، وأصبح بحق فى الصورة التى يلزم أن يكون عليها بعد كفاح أبطاله على مدى هذه السنين .

### هؤلاء الفنانون

اشترك الفنانون المصريون على اختلاف مهنهم الفنية فى العمل الانسانى الجليل الذى كانت من أجله فكرة قطارات الرحمة ، فطافوا البلاد من الجنوب للشمال ومن الشرق للغرب ، وكانوا فى كل بلد وفى كل قرية يمرون بها يبذلون جهودهم الكبيرة لانجاح فكرة المشروع النبيل حتى جاءت هذه الفكرة بنتائج لم تكن متوقعة أبداً . واشترك الفنانون المصريون أيضاً فى مهرجانات التحرير ، فأضافوا الى عملهم

الانسانى الاول عملاً وطنياً آخر لا يقل شأنًا عن سابقه وقد أثبت الفنانون للدولة فى المناسبتين أنهم يمكن أن يكونوا سلاحاً قوياً فيها ، لا يقل شأنًا عن الصحافة وعن الاذاعة ، اذا لم يفقهما من بعض الوجوه .

والان ، أليس من حق هؤلاء أن يجدوا اعترافاً من الدولة بقيمة جهودهم هذه؟ أليس من حقهم أن تعترف الدولة باتحاد نقاباتهم المهنية شأنها شأن نقابة الصحفيين ونقابة الاطباء وأن تمنح هذا الاتحاد أرضاً لاقامة دار



### تحية كاريوكا

الخير والرحمة فى عاصمة عاقبة من الفن الاصيل . حين سميت فى الفن الشرقى سميت به من الحقيقى ... الى سماء التعبير الفالى الجميل . لا تعيش لنفسها ... ولكن لمن يعلم الله وحده أنها تعيش وتجهد من أجلهم ... فى سكون !

لنقابات التمثيل والسينما والموسيقى ولاقامة مسرح وسينما داخل هذه الدار الفنية ؟

أليس من حق هؤلاء أن يحملوا أوسمة العبد الوطنى الجليل ، وأن يجدوا فى تكريم الدولة لهم فى هذا العهد الحر صدى طيباً لجهودهم ولمكانتهم ولخدماتهم التى يضعونها تحت أمر الدولة فى عهدها الجديد ؟

### لحن الخلود

أردت أن أكون آخر من يتكلم عن هذا الفيلم ، وأن يكون كلامى أيضاً بعد انتهاء عرضه ، ليكون مفهوماً أن هذا الكلام عمل فنى محض .

فقد كان حديث الناس قبل عرض هذا الفيلم هو أن فريدا لا طرش سيواجه مشكلة لم يتعود عليها فى أفلامه السابقة التى درج فيها على أن يفنى الحانه بينما تكون راقصة تؤدى رقصاتها ...

لكن هذا الفيلم قد أثبت اثباتاً قاطعاً أن فريد يستطيع بهذا اللون الجميل الراقى أن يقدم للشاشة وللموسيقى معاً أشياء جديدة وقوية ، تسمو بالعمل الفنى درجات عديدة الى القمة المنشودة

ان الحقيقة التى لا يمكن أن يجادل فيها اثنان ممن أتبع لهم أن يشاهدوا فيلم ( لحن الخلود ) هى أن أغنية ( جميل جمال ) كانت شيئاً عظيماً ، وان اللحن الاخير ( لحن الخلود ) كان لحناً خالداً حقاً ، اذا كان فريد هو الذى بنى خلوده ... فان اللحن نفسه قد بنى لفريدا ، ولفنه خلوداً يتمناه ويحلم به الفنانون ، وكان جديراً حقاً بالاعجاب والتقدير .

يوسف فهمى



## بنات النيل قصص ...



منى كمال

كانت خلال المرحلة الثانوية في الكلية الامريكية للبنات بالعباسية .  
ساهمت في كل نشاط بالمدرسة ، وبرزت في كل مجال اشتركت  
فيه سواء كان اجتماعيا او رياضيا . لم تقم رحلة الا وكانت لها  
اليد الاولى في تنظيمها واعدادها قبل قيامها واتنائها . عرف عنها  
انها تتحمل كل مايلقى عليها من اعباء بصدر رحب ، وتثبت في  
النهاية انها جديرة بما القى عليها من اعباء .  
مارست لعبة الهوكي ، وهي لعبة خشنة في مظهرها تحتاج الى  
دالة وفن كبيرين . ولم نسمع في مصر ان مدارس البنات قد

اشتركت في هذه اللعبة التي يعجم الكثير من الفتيان عن ممارستها .  
تركزت الكلية الامريكية للبنات ولها ذكرى جميلة في نفوس  
زميلاتها واساتذتها .

انتقلت الى الجامعة ودخلت قسم الفلسفة بكلية آداب فؤاد لتحقيق  
الرغبة التي طالما ارادت ان تحققها الا وهي دراسة النفس  
الانسانية ، والطبيعة البشرية ، ولم تكن رغبتها من دراسة الفلسفة  
الا صدى لما في نفسها من رغبة في خدمة ابناء وطنها ، ومساعدة  
الغير ، اشتهرت في كلية الآداب بشخصيتها القوية مما اثر تأثيرا  
كبيرا في كثير من زميلاتها وزملائها .

اشتركت في العديد من رحلات الكلية ، فكانت قطب الرحلات  
لما تقوم به من خدمات ومساعدات للجميع ، وما اشتهرت به من  
روح العطف والحنان ، والشخصية ايرحة ، كما ساهمت في النشاط  
الرياضي بالكلية .

ولما تخرجت ، تركت فراغا كبيرا شعر به زملاؤها الان ، والتحقّت  
بإدارة النشاط الرياضي التابعة لوزارة المعارف وكانت بذلك من اوائل  
الفتيات اللاتي اشتغلن بهذه الادارة ، وثبت ان اختيارها كان في  
غاية التوفيق بما قدمت خلال العامين الماضيين من ابحاث . ولما  
تقرر ارسال مبعوث لدراسة السينما التعليمية لمدة سنة بامريكا  
وقع عليها الاختيار وفصلت على الكثيرات من زميلاتها وزملائها في  
ادارة النشاط الرياضي والاجتماعي ، وادارة السينما الثقافية ايضا .  
وبنى اختيارها على اسباب عدة فاقت فيها الكثيرين مثل اتقانها  
لغة الانجليزية وتفوقها فيها ونشاطها الجم وثقافتها الواسعة ،  
واطلاعها الدائم ، وشخصيتها القوية التي تحس بها من اول وهلة .  
سافرت في اوائل يناير الماضي . وهانحن في انتظار عودتها من  
امريكا بفارغ الصبر لما ننتظره على يديها من اعمال لا يستطيع  
غيرها القيام بها .

# شركة الغزل الأهلية المصرية بألكندرية

## تأسست سنة ١٨٩٩

## عميد صناعة الغزل والنسيج بالقطر المصري



# ماتينية



لذة  
جديدة  
لمتعة  
التدخين

السجارة الممتازة  
بفم فلتر

١٠ سجائر ٥ قرشاً - ٢٠ سجارة ١١ قرشاً

الموزعون : الشركة الشرفية - ش.م.م (س.ت ٤٨٨٤ جيزة)

14-122

دراسات نادي بنت النيل الثقافي

يستأنف اتحاد بنت النيل نشاطه الثقافي بعد رفع الحراسة عنه ببرنامجه الدراسي الذي يشمل المواد التالية :  
الطهي والتدبير المنزلي  
الحياكة والتفصيل والتطريز  
اللغات الحية  
التمريض ... الخ ...

قلبك

ما سبب تعاسة هذه السيدة  
وقد وهبها الله كل ما تشتهي .  
فهي جميلة الى اقصى حد ،  
اثيقة كل الاناقة ، متزوجة من  
شاب فيه كل صفات الرجولة ،  
له من المال ولها ما يجعلهما  
يعيشان عيشة رغدة . وقد  
رزقت بطفل هو الصحة والظرف  
بعينهما . اما حماتها فهي عكس  
الحموات جميعا ، لا تعمل الا  
لاسعاد صديقتنا ...

قلبك

ان صديقتك هذه ليست  
الوحيدة من نوعها ، بل  
يوجد الكثير من مثيلاتها .  
انها تعسة لان ليس لها  
هدف في الحياة . انها  
تعسة لانها تافهة والتفاهة  
مرض عضال ان انتاب  
شخصا أفقده لذة الحياة  
وجعله أقرب الى الحيوان  
منه الى الانسان .

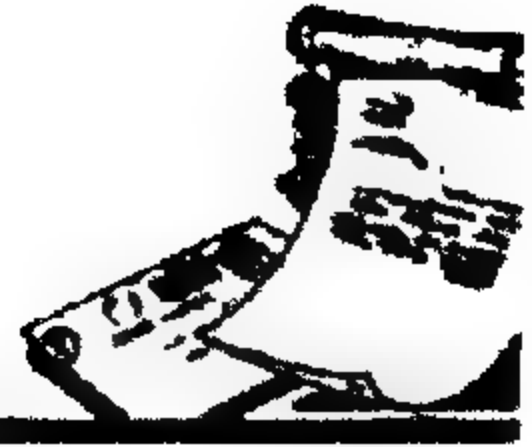
ان في استطاعة تلك  
السيدة أن تجعل لحياتها  
معنى لو أرادت ذلك . ان  
طفلها الذي رزقت به هو  
الغرض الذي ترمي اليه  
كل امرأة . وهل هناك  
أجمل من أن تنجب المرأة  
طفلا تحسن تربيته وتنشئه  
التنشئة الصالحة ؟ غير  
أن سيدتنا لا تشعر بلا  
شك بالبيئة التي تعيش  
فيها . انها على هامش  
الحياة لان زوجها  
والاشخاص المحيطين بها  
لا يشعرونها بالمسئولية  
الملقاة على عاتقها . انها  
في حاجة الى من يوقظها  
من رقادها ليجعلها تسير  
في ركب الحياة ويشعرها  
بوجودها .

خليل صابات





# بريد النيل



## بريد الجراح

يجيب على هذا البريد الدكتور  
حسن الحفناوي مدرس الأمراض  
الجلدية بكلية الطب وأخصائي  
الجمال من أمريكا

ن.م.ع حلوان :

اعرضي زوجك على احدي  
العيادات الخاصة المجانية التابعة  
لوزارة الصحة وسيتم علاجه هناك  
بمنهى العناية كما يجب ان تعرضي  
نفسك على أخصائي أيضا للتأكد  
من خلوك من هذا المرض

ل.ش. دمشق :

حسني حالتك الصحية عموما  
وأعطي قصارى جهدك على أن يزداد  
وزنك وبالتالي ترسب كثير من  
المواد الدهنية في صدرك ويستحسن  
أن تأخذي فيتامين ب المركب  
(أقراص) وأكثرى من النشويات  
والدهنيات والخضروات الطازجة  
ثم امرضي نفسك على أخصائي في  
العقد

فتاة مثالة سوريا :

لكي تقوى سمدك انيمي ما  
ذكرناه للقارئة النسي قبلك أما  
بخصوص شعرك فاستعملي فيتامين  
أ أقراص بكميات كبيرة واستعملي  
زيت الخروع أو الزيتون لتدليك  
الشعر مرتين يوميا

أ.ب.ج :

الركى هذا الشعر الذي في جهة  
اشتك ولا نهشى به الان وفيدونا  
عندما تصل الى سن الرابعة اذا  
كان الشعر لا يزال موجودا

س.م.ع حائرة بالاسكندرية :

حالتك قد تكون نقص في فيتامين  
ث مما سبب ضعف الاوعية الدموية  
الجديدة فتسبب هذا في حدوث  
تليف تحت الجلد مما سبب هذا  
اللون الغامق المخضر ، او قد تكون  
التهاب فطري سطحي يسمى (البهاق  
الاسمر) ولذلك ننصح عرشك على  
أخصائي فانصلي بالدكتور الحفناوي  
٢٤ شارع البستان ميدان الازهار  
بالقاهرة

ل.ج الزيتون :

الماء المالح يؤثر على الشعر ويجعله  
سهل التقصف وجافا ولذا لستك  
ستحسن غسل رأسك بالماء العذب  
ولا داعي لتعريض رأسك للشمس  
لأنها تؤثر عليه أيضا

السيدة ف. دمنهور :

(١) اعرضي نفسك على أخصائي  
في العقد ويفضل الدكتور بول  
غليونجي شارع فؤاد الاول (٢) لا  
تغسلي شعرك بالشاي فهذا لا يفيد  
إبدا

مشتركة حائرة بالوجه القبلي :

استعملي فيتامين خليط بلابيع  
وهذه بها كمية كبيرة من  
الفيتامينات التي تفيد في حالتك  
وضعي على جلدك كله كولدكريم  
أثناء الشتاء وأضيفي الى حمامك  
ملعقة بيكربونات الصودا لكل خمسة  
لترات ماء ساخن فهي تساعد على  
ازالة القشور

ل.ج. جبران بالفجالة :

اتبعي ما كتبناه للقارئة (ل.ش.  
دمشق) كما يجب تقوية جسمك  
عامة باخذ فيتامين خليط  
واستعملي لشعرك زيت الخروع  
والزيتون - اما اسمرار جبهتك  
فهذا راجع الى انها الجزء المعرض  
للشمس دائما والى حساسية جلدك  
لهذا

س.م. الحسيني الملكة نازلي  
بالاسكندرية :

للاسف يمكننا ان نقول ان حالتك  
ناجئة من خطأ الطبيب لانه اعطاك  
كمية كبيرة من الاشعة بدون داع  
وعلى العموم فاذا لم يظهر شعرك  
في ظرف ٦ شهور فلا جدوى من  
ظهوره بعد ذلك

الانسة ماجدة محسن بالقاهرة :

لا يوجد دواء في العالم لانقاص  
الوزن بدون أن يعرض الجسم  
للضرر ولذلك لابد من عمل مساج  
ويستحسن أن تمنى النشويات  
والدهنيات وتكثرى من اللحوم  
الحمرات والدواجن والخضروات  
الطازجة والفاكهة والسلطة الخضراء  
بالزيت والليمون مع عمل رياضة  
يومية وار مشى لمدة نصف ساعة  
(٢) جميع المواد السكرية والملحة  
الزائدة تساعد على الاحتفاظ بالماء  
في الجسم وعلى هذا يزيد الوزن

عفت بالدقي :

علاج حالتك كله يكون على يد  
أخصائي فانصلي بالدكتور الحفناوي  
٢٤ شارع البستان ميدان الازهار  
ومعك بنت النيل وسيعاملك  
معاملة خاصة

## سكن المنزل

الحاج محمد عبد الله الحفناوي :  
السك بالمابونيز سبق نشره في  
اعداد كثيرة من المجلة وهناك الطريقة  
باختصار :

١ - نظف السمك واسلقه ثم  
اخرج منه الشوك وقطعه الى قطع  
صغيرة وتبلها بالملح والفلفل الابيض  
٢ - لعمل المابونيز خذ لكل  
صفار بيضة ١ كوب زيت فرنساوي  
جيد، ١ ملعقة خل أو عصير ليمونة،  
ثم ضع صفار البيض في سلطانية  
وأضف له ربع ملعقة صغيرة من  
سحوق المسطرة الجاف وقليل  
من الملح الابيض والفلفل ويقلب  
الجميع جيدا بمضرب البيض السلك  
ثم أضف الزيت جزءا صغيرا بجزء  
صغير بملعقة الشاي واستمر في  
الضرب الجيد المستمر اثناء اضافة  
الزيت ولاحظ ان يكون الضرب في  
اتجاه واحد حتى لا يتقطع منك  
المابونيز واستمر في اضافة الزيت  
حتى يغلظ القوام ثم أضف الخل  
بنفس الطريقة ثم باقى الزيت حتى  
تحصل على صلصة غليظة تغلى  
ظفر الملعقة . اضيفي ما يكفي من  
الملح والفلفل الابيض لضبط انطعم  
أضف قليلا من هذه الصلصة داخل  
السمك المقطع ويقلب ثم نسج  
السمك في طبق صيني مستطيل  
ويساوى طويلا وسب فوقه صلصة  
المابونيز حتى يغطي السطح .

زخرف سطح السمك بالزيتون  
الاسود والمخلل المشكل والخس  
زخرفة تنفق مع سلامة ذوقك . ثم  
يوضع في التلاجة لحين الاكل

أبو الفضل شاهين بدكرنس دقهلية:  
طريقة عمل مربى اللانج سبق  
أن نشرناها ولكننا أعدنا نشرها لك  
في هذا العدد (عدد مارس) ولو ان  
اللانج سيكون في اخر موسمه

م. اسكندر :

كلمة الاورديفر معناها المأكولات  
الصغيرة الحادقة او المملحة ثم  
الزيتون الاخضر المحشو ، وقطع  
السردين الصغيرة ، والانشوجة أو  
معجون الانشوجة فوق قطع صغيرة  
مستديرة من الخبز الافرنكي أو أى  
شيء يمكنك عمله لفتح الشهية  
وتقدم هذه الاصناف عادة في طبق  
خاص كل فرع منها على حدة وذلك  
قبل الطعام

اما الكافيار فكلمة معناها باللمة  
العربية البطارخ والمارون جلاسيه  
معناها ابو فروه المسكرة  
والاسبراجوس نوع من الخضار  
الافرنكي يشبه الكرات ابو شوشه  
ويباع في سوق الخضار

قارئة بنت النيل ف. خزيك :

من الصعب ارشادك على نوع  
الملابس التي ترغبين في شرائها  
لناسبة اعداد جهازك فهي موقوفة  
اولا على ميزانيتك وثانيا على ذوقك  
الشخصي في اختيار القماش واللون  
وتصيحتنا لك ان لا تكثرى من  
ملابس السهرة لانها قليلة الاستعمال  
عندنا كونى معتدلة ولا تكثرى من  
الفساتين لانها قابلة للتغير بتغير  
الموضة اما عن مفارش وقوط حجره  
السفرة فيكفى ان يكون عندك  
مفرش ابيض بسيط ومعه ٦ قوط  
للاستعمال اليومي ومفرش نيل  
ابيض او ملون مطرز مع ١٢ قوطه  
للاستعمال في الولايم

قارئة بنت النيل بالمحلة الكبرى  
ف.أ.ج :

(١) اغسلي السويتر الصوف  
بماء دافئ وقليل من مدوب الصابون  
بواسطة الضغط ايضا وكسري  
العملية . ثم اشطفيه بعد ذلك  
مرتين او ثلاث مرات بالماء الدافئ  
لازالة ما به من صابون واعصره  
جيدا بالضغط . لفيه بعد ذلك لفا  
قويا في بشكير وبصبر للتخلص من  
اكبر كمية في الماء ثم ضعيه فوق  
منضدة في الهواء الطلق مع تسوية  
اجزائه لياخذ شكله الطبيعي ولا بد  
لك من أن تتخيري يوما صحوا  
دافئا قبل الشروع في غسل الصوف  
لان الجو البارد يساعد على انكماشه  
(٢) البلطو الصوف الاسود : نظفيه  
تنظيفا سطحيا : وذلك بعد تفريشه  
بالفرجون الخاص يسمح سطحه  
بقطعة قماش مغموسة في ماء عرق  
الحلاوة فتفمس قطعة القماش في  
هذا الماء وتصر جيدا ثم يسمح به  
سطح المعطف مسحا سطحيا ثم  
يجفف بمسحه بنفس الطريقة  
بقطعة من القماش الجاف . ويمكنك  
استعمال الماء الدافئ المضاف اليه  
قليل من النوشادر ثم يملق في  
الهواء ليصف (٣) فساتين الصوف  
اغسليها تماما كما اوضحت لك  
في طريقة غسل السويتر التريكو  
ولكن عند نشرها تعلق في الشماعة  
فوق الحبل . وذلك اذا كانت  
قدرة جدا . والا فاغسليها بالبنزين  
اذا كان به من الكلف ما يتسلف  
بالفيل بالماء او بها بليسيه .  
ولا حظي عند اجراء هذه العملية  
ان تجرى بعيدا عن النار او أى  
مكان ساخن بل اغسلي دائما  
بالبنزين في مكان طلق الهواء تجنبيا  
للاخطار

على ابو الذهب بالمحلة الكبرى :

من جهة تعليم التفصيل لا يمكن  
ان يكون ذلك بالمراسلة خصوصا  
وانت مبتدىء في هذه المهنة اما  
الباثرونات فيمكن ارسالها اليك  
بطريق البريد على ان ترسل



المقاسات والموديل المختار إلى إدارة  
المجلة لكي تخبرك بالتكاليف ثم  
ترسله اليك بعد ذلك

## بريد المصطلحات

المشتركة ب.و.ر بشيرا :

طريقة عمل شراب البرتقال :  
المقادير : لتر عصير برتقال (4 كوبة  
كبيرة) اقة وربع سكر سنتر فيش  
جرام بنزوات الصوديوم لكل  
لتر شراب ملحقة كبيرة عصير  
ليمون

الطريقة : بعد البرتقال كالسابق  
ويبشر خمس عددده ويصير  
ويصفى ويكيل ويضاف اليه  
مقدار السكر ثم يترك حتى يغلي  
على أن يغلي على النار خمس  
دقائق . ويضاف عصير الليمون  
وزيت البشر ويقلب ويصفى  
ثانية بشائه

بعبا بعد ذلك في الزجاج الجاف  
المعقم وتقلل الزجاجات بالفلين  
المعقم ثم بالكيسول

انسة محاسن بالدقهلية :

تجبي قراءة اعداد بنت النيل  
الشهرية وارجمي الى اعددها  
السابقة وجميعها لديك ففيها كل  
ما ترغبين في معرفته عن عمل الحلوى  
والمربات لحين صدور كتاب طهي  
بنت النيل

الانسة م. جرجس بالنيا :

يا عزيزتي تاكدي من أن كل  
مشكلة تصلنا تكتب ردها حالا  
ونتولى نشره في المجلة أو ارساله  
بطريق البريد ان كان ردا خاصا

السيدة ج.غ بالنيا :

ان مشكلتك غريبة حقا ياسيدتي  
ومن رأي قبل أن تقدمي على تنفيذ  
ما عزمت عليه أن ترسلي الى اخيك  
وتشرحي له ظروفك بالتفصيل  
وبدون اخفاء اية حقيقة عنه وأطلبى  
منه أن يطلب من زوجك الكف عن  
غيه وعدوانه . وعلى زوجك في هذه  
الحالة اما أن يستجيب واما أن  
يشتط معك فاصبري حتى اذا  
شعرت بأن المسألة قد دخل فيها  
عنصر الانتقام ولقدى ما عزمت عليه  
فحينئذ لن يلومك احد . وفي نفس  
الوقت اطلب منك أن تلتفتي  
لنفسك بعض الوقت وسط مشاغل

النزل والاولاد فانه ليخيل الى انك  
تعملين من أمر شخصك الى حد  
يعيد . . وهذا الاعمال لا ريب له  
تأثير في حالة زوجك النفسية . .  
انه يريد منك أن تشعر به بانك له  
ولاولاده ولتنزله لا للمنزل والاولاد  
كما هو حادث الان . . تجمل  
وتزيني كلما سنحت الفرصة ولكن  
انصحك بالاعتدال

الاخت المخلصة بطنطا :

ان ما تكتبه يفيد جدا قارئات  
المجلة ونحن لا نكتب الا ما يتفق  
وعقلية السواد الاعظم من قارئتنا  
يظهر أنك من الاقلية التي لم تتح  
لها الظروف ثقافة توازي ثقافة  
الاغلبية

القارئة المخلصة شي - الحسيني  
بالاقصر :

سنلبي رغباتك عما قريب  
وسنطبع كتابين اولهما كتاب طهي  
بنت النيل والثاني للتريكو . اما  
عن احسن كتاب موجود حاليا فهو  
كتاب حيك الصوف ويطلب من  
محلات صوف بيهاف بالقاهرة

مشتركة ج.ع بمصر الجديدة :

ان معظم الرجال الذين يقومون  
في هذه الرغبة الشاذة يدفهم اليها  
حرمان من بعض مزايا من يلجأون  
اليهن حتى ولو كانوا متزوجين فاذا  
امكنك التناضى عن بعض كبريائك  
الرائغة مما يرضى رجولته لن يكون  
هناك ما يدعو الى الشكوى

المخلصة ن. خاجيك ببغداد :

المقادير المطلوبة لا نستطيع ان  
نوافيك بها بالضبط لان احجام  
الاكواب مختلفة وكل ما نستطيع  
أن نقوله لك أن كل ه اكواب ماء  
بدون كبس يزنون اقة

المخلصة صفية :

تنقع القطعة المبقعة في محلول  
الاسبرتو الابيض ودعكها من وقت  
لاخر حتى تزول البقعة ولننظفها  
كلها نستعمل بوردرة التلك مع الدمك  
وتركها مسدة ثم تنفض البوردرة  
بالفرشاة وتكرر العملية حتى تنظف  
جيذا



## اتحاد بنت النيل

الاميرامى  
يقدم

عميد المسرح المصري

الأستاذ الكبير يوسف وهبي

في المسرحية الخالدة بيومي أفندي

بالاشتراك مع نخبة ممتازة من كواكب المسرح والسينما

الاثنين ٩ مارس ١٩٥٣ الساعة ٩ مساءً

بدار الاوبرا المصرية

ينحصر دخول الحفل لمكافحة الأمية في مصر

ملحوظة : تطلب التذاكر من شبك دار الاوبرا المصرية



## مشارك بالسنبلالوين

عليك بالحصول على الكتابين التاليين : «اصول التغذية وامراض الاطفال» تأليف الدكتور ومبزي سوربال والاستاذ سعد الدين مصطفى . وكتاب : «الطريق الى التغذية الصحيحة» ترجمة الدكتور عبد الله صدقي . فهما حافلان بكل ما تحتاجين اليه من معلومات السيد محمد السيد براس غارب : السيد محمد السيد براس غارب : اذا كانت صورة طفلكم قد وصلت فستجدونها منشورة ضمن صور هذا الشهر فهي اخر مجموعة من الصور تنشر

## جلال مكاوي بالاسكندرية :

اطلنا على قميصك وللأسف الشديد وجدنا أن طابعها لا يتفق وطابع المجلة

## القارئة العذبة فوزية بالزمالك :

تقولين انك متعلمة فكيف استطاع اهلك اجبارك على الزواج من شخص جاهل لا تحبينه . لا تفكري في الاعمال الطائشة التي ذكرتها

في خطابك . وحاولي ان تقنعي زوجك بالجمع بين حياتك الزوجية ومهنتك الاصلية

## الاستاذ محمد محمد يوسف :

وصل خطاب حضرتكم وقد اخذنا علما بما ورد فيه .

## المعذبة لادن - بغداد :

يا عزيزتي ان هذا الانسان ليس مريضاً فقط بالمرض الذي ذكرت لنا نبذة عنه ولكنه مريض بمرض نفسي اخطر من مرضه العضوي . انه معقد وعنده مركب نقص بسبب المرض الذي ذكرته ولذا فهو يريد ان يخفي نقصه وان يستعيد ثقته بنفسه عن طريق تجربة ما يتميز به من ميزات ذكرتها لنا عنه . . . احمدى ربك لانك افلحت في مقاومته . ولا داعي للشفقة في مثل هذه الامور واشفقى على نفسك واعلمى ان ما تشعرين به نحوه ليس هو الحب ولكنه العطف . وقد لاحظنا ذلك من خطابك فهو حافل بالمعاني الانسانية ملئ بالحساسية .

## السيدة د.س باسيوط :

سرى في طريقك ولا تضعفى واكتفى لنا فنحن على استعداد لسماع كل شيء منك

اكتبى الى ادارة الصحة المدرسية بوزارة المعارف عن ظروفك . كونى واضحة في شرحك واعتقد ان السياسة الحالية المتبعة في الوزارة تساعد امثالك

## السيدة حرم فؤاد يوسف بالعباسية :

يا سيدتى في هذا العددستجدين اخر مجموعة من الصور الخاصة بالمسابقة واؤكد لك ان صوراطفالك اذا كانت قد وصلت فانها ستكون بين الصور المنشورة

## الزوجة المعذبة جدا جدا :

يخيل الى انك تغالين في شرح ظروفك وان اقدر طبعاً الشاكل التي تنجم من اجتماع هذا الشتيت في منزل واحد . وقد لست في خطابك طيبة قلب وروحا متسامحة وان كان القلق يظهر في ثنايا الخطاب . لا تفكري في الهروب فمثل هذه الفكرة حمقاء لا تقدم

عليها زوجة عاقلة تقدر المسؤوليات ان الامر لا يحتاج الا الى محاولة التفاهم مع حماتك واخوة زوجك واشعار زوجك بهذه المحاولة حتى يكون على بينة من كل شيء . وبعد ذلك اذا حدث شيء تأكدي من أن زوجك ذلك الانسان الذي لم يتخل عن اهله ان يتخلى منك وسيحاول وضع الامور في نصابها . اصبري وصابري يا سيدتى

## نريا ن. الاسكندرية :

تسأليننى هل تتزوجين الجامى أم التاجر . ونحن نجيبك أن المسألة ليست مسألة جامى أو تاجر بل مسألة اخلاق واتفاق في الذوق والمزاج سامية ع. بيروت :

لن تفقدى حريتك بالزواج . ان الحياة بدون مسئولية لا طعم لها ولا معنى . ثم ما فائدة الحرية بدون سعادة . هل تخيلت نفسك وقد بلغت سن الخامسة والاربعين وقد انتفض عنك اصداؤك . ان الزواج والابناء سعادة لا تعدها سعادة

# دراسات نادى بنت النيل

يعلن اتحاد بنت النيل أنه استأنف دراساته المسائية المنظمة التي تقوم بها مدرسات متخصصات وذلك

بمقر الاتحاد بشارع قصر النيل رقم ٤٨ تليفون ٤٠٦٨٤

وفيما يلي الجدول الاسبوعي لتلك الدراسات التي ستبدأ من أول مارس الحالى الساعة الرابعة مساء :

الثلاثاء : تمرىض وصحة الطفل

السبت : طهى وادارة منزل

الخميس : حياكة وتطريز

الاحد : لغة عربية

الجمعة : لغة فرنسية ولغة انجليزية

الاثنين : حياكة وتطريز





افلام المصلاك  
تقدم

النور و جدى  
فريد شوقي

نجمة ابراهيم \* زوز و حمدى الحكيم

في الجريمة التي هزت مصر

لا دليلا

افراج

صلاح ابوسيف

حاليا : بسينا ميامى وسينا فيمينا بالقاهرة



